

# パラエストラ綾瀬

## [ レッスン・スケジュール ]

月 火 水 木 金 土 日

月	火	水	木	金	土	日
					柔術スパーリング (阿部) 8:00~10:00 不定期。開催される 場合はTwitterで 告知されます。	柔術スパーリング (阿部) 8:00~10:00 不定期。開催される 場合はTwitterで 告知されます。
	柔術 (井田) 10:00~11:30					
						キックボクシング 初心者・フィットネス (スダ456) 11:30~13:00
					キッズ柔術 (大内) 13:00~14:30	
			キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 15:00~18:00		柔術 デイトム (大内) 15:00~18:30	
	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 16:00~17:00					
		キッズ柔術 (大内) 17:00~18:15	キッズキック (大池、ワカナ) 17:00~18:00			
	キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:00		キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:00	キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:00		
キッズMMA (斎藤) 19:00~20:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~20:00	柔術 (大内) 18:30~20:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~20:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池、タイガ) 19:00~20:00	初心者キック & ヨガクラス (狂猫yokko) 19:00~20:00	
					※第2、4土曜日開催	
修斗・MMA (斎藤) 20:30~22:00	柔術 (井田) 20:30~22:00	柔術 (大内、レイヤ) 20:30~22:00	修斗・MMA (大内、島村) 20:30~22:00	キックボクシング 中級者 (大池、タイガ) 20:30~22:00		