

# 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
10:00		柔術 (井田) 10:00~11:30				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。
11:00							
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
13:00						キッズ柔術 (大内) 13:00~14:30	
14:00							
14:30							
15:00				キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 15:00~16:00		柔術 デイトタイム (大内) 15:00~16:30	
16:00		キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 16:00~17:00					
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			
20:30		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		
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	
20:00						※第2、4土曜日開催	
20:30	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		
22:00							
22:30							