

# 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

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00		柔術 (伊藤) 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) 13:00~14:15	キックボクシング パーソナルミット (スダ456) 13:00~15:00 ※別途料金がかかります。 料金は担当の スダ456にお問い合わせ 下さい。ジム生以外 の方も参加できます。
14:00							
14:30						柔術 デイトム (大内) 14:30~16:00	
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			
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、ゴボウ) 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、天斗、平山) 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、ワカナ) 19:00~20:00	初心者キック & ヨガクラス (狂猫yokko) 19:00~20:00	
20:00	No-Gi 柔術 (リュオン) 19:30~20:30				キックボクシング アマチュア選手練 20:00~20:30(タイガ)	※第1、3土曜日開催	
20:30	MMA強化練 (大内) 20:30~22:00 ※パラエストラ以外の 方も参加可能ですが、 必ず所属ジム代表の 許可を得て初参加前 にご連絡ください。	柔術 (リュオン) 20:30~22:00	No-Gi 柔術 (レイヤ) 20:30~22:00	修斗・MMA (島村、天斗) 20:30~22:00	キックボクシング 強化練 (大池、早草、タイガ) 20:30~22:00		
22:00							
22:30							