

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

						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。
10:00		柔術 (伊藤) 10:00～11:30		No-Gi 柔術 (漆田) 10:00～11:30			
				柔術 (漆田) 12:00～13:30		BRING girls オープンフリー 練習会 (ワカナ、ホノカ) 10:30～12:30 ※第2、4土曜日開催	キックボクシング 初心者・フィットネス (スダ456) 11:30～13:00
14:00						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。料金は相当の 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。
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 デイトム (大内) 14:30～16:00	
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) 17:00～18:00			
20:30						※第1土曜日開催	超初心者キック (チハル) 18:00～19:00
19:00	キックボクシング フリー練習(大池) 18:30～19:30		柔術 (大内) 18:30～20:00	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		初心者キック & ヨガクラス (狂猫vokka) 19:00～20:30
20:00	No-Gi 柔術 (リュオン) 19:30～20:30	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池、ゴボウ) 19:30～20:30		キックボクシング 初心者・フィットネス (大池、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、早草、ワカナ) 19:00～20:00		
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 (漆田) 20:30～22:00	修斗・MMA (島村、眞野) 20:30～22:00	キックボクシング 強化練 (大池、早草、吉田) 20:30～22:30	※第2、3土曜日開催	
22:00							
22:30							