

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

10:00							
	柔術 (伊藤) 10:00~11:30			No-Gi 柔術 (漆田) 10:00~11:30			
14:00							
15:00							
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							
20:30	キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:30						
19:00							
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					
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		
22:00							
22:30							