

# 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		柔術 (伊藤) 10:00~11:30		No-Gi 柔術 (漆田) 10:00~11:30		BRING girls オープンフリー 練習会 (ワカナ、ホノカ) 10:30~12:30	
12:00				柔術 (漆田) 12:00~13:30		※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
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
14:00							※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		※第2土曜日開催	
18:00						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		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		
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	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、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	初心者キック & ヨガクラス (狂猫vokko) 19:00~20:30	
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	※第1、3土曜日開催	
22:00							
22:30							