

パラエストラ小岩

[レッスン・スケジュール]

	月	火	水	木	金	土	日
8:30			柔術 モーニング (アンディ・コング) 8:30~10:00		No-Gi 柔術 モーニング (アンディ・コング) 8:30~10:00		
10:00						ゆるゆる柔術 モーニング (アンディ・コング) 10:00~11:30	柔術 モーニング (大内) 10:00~11:30
11:30							
12:00							柔術 デイトタイム (大内) 12:00~13:30
13:00						キックボクシング 初心者・フィットネス (一休) 13:00~14:30	
14:00	柔術 デイトタイム (大内) 14:00~15:30				柔術 デイトタイム (アンディ・コング) 14:00~15:30		
15:00						キッズキック (一休) 15:00~16:00	
16:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大内) 16:00~16:45				フィットネスBJJ 初心者トレ・ストレッチ (アンディ・コング) 16:00~16:45		
17:00	キッズ柔術 (大内、コング) 17:00~18:30		キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 17:00~18:00		キッズ柔術 (大内、コング) 17:00~18:30		
18:30			キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:00				
19:00	柔術 (大内) 19:00~20:30	キックボクシング 初心者・フィットネス (大内) 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	柔術 (アンディ・コング) 19:00~20:30	柔術 (大内) 19:00~20:30	柔術 (アンディ・コング) 19:00~20:30	
20:30							
21:00	柔術 (大内) 21:00~22:30	修斗・MMA (大内) 20:30~22:00	キックボクシング 中級者 (大池、タイガ) 20:30~22:00	柔術 (アンディ・コング) 21:00~22:30	修斗・MMA (大内) 21:00~22:30	修斗・MMA 自主練 (リュオン) 21:00~22:00	
22:00							
22:30							