

# 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	No-Gi 柔術 モーニング (リュオン) 8:30~10:00		柔術 モーニング (リュオン) 8:30~10:00	No-Gi 柔術 モーニング自主練 (喜田) 8:30~10:00 不定期。開催される 場合はTwitterで 告知されます。	No-Gi 柔術 モーニング (リュオン) 8:30~10:00		
10:00							
14:00	柔術 デイトム (大内) 14:00~15:30				柔術 デイトム (大内) 14:00~15:30	ゆるゆる柔術 モーニング (大内) 10:00~11:30	柔術 モーニング (大内) 10:00~12:00
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				キックボクシング 初心者・フィットネス (大内) 16:00~16:45	キックボクシング 初心者・フィットネス (一休) 13:00~14:30	
17:00							
17:00	キッズ柔術 (大内) 17:00~18:15		キックボクシング 中級者 (大池) 17:00~18:00		キッズ柔術 (大内) 17:00~18:15	キッズキック (一休) 15:00~16:00	
18:00							
18:30	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 (レイヤ) 18:30~20:00	柔術 (大内) 18:30~20:00		
18:30							
20:30	柔術 (大内、レイヤ) 20:30~22:00	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 (レイヤ) 20:30~22:00	修斗・MMA (大内) 20:30~22:00	柔術 (レイヤ) 18:30~20:00	
21:30							
22:30							