

# 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<br>モーニング<br>(リュオン)<br>8:30~10:00     |   | 柔術<br>モーニング<br>(リュオン)<br>8:30~10:00               | No-Gi 柔術<br>モーニング自主練<br>(ハビエル)<br>8:30~10:00<br>※9月から再開予定<br>開催時はTwitterで<br>告知されます。 | No-Gi 柔術<br>モーニング<br>(リュオン)<br>8:30~10:00     |  |   |
| 10:00 |   |   |   |  |   | 柔術<br>モーニング<br>(大内)<br>10:00~11:30                   | 柔術<br>モーニング<br>(大内)<br>10:00~12:00                              |
| 11:30 |   |   |   |  |   |  |   |
| 12:00 |   |   |   |  |   |  |   |
| 13:00 |   |   |   |  |   | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(渡邊“ゴボウ”真宏)<br>13:00~14:30 |   |
| 14:00 | 柔術<br>デイトタイム<br>(大内)<br>14:00~15:30           |   |   |  | 柔術<br>デイトタイム<br>(大内)<br>14:00~15:30           |  |   |
| 14:30 |   |   |   |  |   |  |   |
| 15:00 |   |   |   |  |   | キッズキック<br>(渡邊“ゴボウ”真宏)<br>15:00~16:00                 | 柔術<br>強化練<br>(レイヤ)<br>15:00~17:00                               |
| 16:00 | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大内)<br>16:00~16:45 |   |   |  | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大内)<br>16:00~16:45 |  | ※パラエストラ以外の<br>方も参加可能ですが、<br>必ず所属ジム代表の<br>許可を得て初参加前<br>にご連絡ください。 |
| 17:00 | キッズ柔術<br>(大内)<br>17:00~18:15                  |   | キックボクシング<br>中級者<br>(大池)<br>17:00~18:00            |  | キッズ柔術<br>(大内)<br>17:00~18:15                  |  |   |
| 18:30 |   |   | キックボクシング<br>フリー練習(大池)<br>18:30~19:00              |  |   |  |   |
| 18:00 | 柔術<br>(レイヤ)<br>18:30~20:00                    | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大内)<br>19:00~20:00 | キックボクシング<br>初心者・フィットネス<br>(大池、タイガ)<br>19:00~20:00 | 柔術<br>(レイヤ)<br>18:30~20:00   | 柔術<br>(大内)<br>18:30~20:00                     | 柔術<br>(レイヤ)<br>18:30~20:00                           |   |
| 20:30 |   |   |   |  |   |  |   |
| 21:00 | 柔術<br>(レイヤ)<br>20:30~22:00                    | 修斗・MMA<br>(大内)<br>20:30~22:00                 | キックボクシング<br>中級者<br>(大池、早草、タイガ)<br>20:30~22:00     | 柔術<br>(レイヤ)<br>20:30~22:00   | 修斗・MMA<br>(大内)<br>20:30~22:00                 |  |   |
| 22:00 |   |   |   |  |   |  |   |
| 22:30 |   |   |   |  |   |  |   |