

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 (リュオン) 8:30~10:00 | | |
| 10:00 | | | | | | 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 |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | キックボクシング 初心者・フィットネス (渡邊“ゴボウ”真宏) 13:00~14:30 | |
| 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 | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | キッズキック (渡邊“ゴボウ”真宏) 15:00~16:00 | 柔術 強化練 (レイヤ) 15:00~17:00 |
| 15:30 | | | | | | | |
| 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 | | ※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。 |
| 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 | | ※月1開催。開催日は 決定次第告知します。 |
| 18:00 | | | | | | | |
| 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 (レイヤ) 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 | 柔術 (レイヤ) 18:30~20:00 | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | 柔術 (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、早草、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 | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |