

# 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 (ラオン) 8:30~10:00		柔術 モーニング (ラオン) 8:30~10:00		No-Gi 柔術 モーニング (ラオン) 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 デイトタイム (大内) 14:00~15:30				柔術 デイトタイム (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	No-Gi柔術・MMA スパーリング (眞野、吉成) 15:00~17:30 不定期。開催される 場合はTwitterで 告知されます。
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		
17:00	キッズ柔術 (大内) 17:00~18:15				キッズ柔術 (大内) 17:00~18:15		
18:00			キックボクシング 中級者 (大池) 18:00~19:00				
18:30							
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			キックボクシング アマチュア選手練 20:00~20:30(タイガ)				
20:30							
21:00	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 強化練 (大池、早草、タイガ) 20:30~22:00	No-Gi 柔術 (レイヤ) 20:30~22:00	修斗・MMA (大内) 20:30~22:00		
22:00							
22:30							