

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 (レイヤ) 8:30~10:00 | | 柔術 モーニング (レイヤ) 8:30~10:00 | | No-Gi 柔術 モーニング (漆田) 8:30~10:00 | | |
| 10:00 | | | | | | 柔術 モーニング (レイヤ) 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 (真野、吉成、島村) 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 | 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 (リュオン) 18:30~20:00 | |
| 19:00 | | | キックボクシング アマチュア選手練 20:00~20:30(タイガ) | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 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 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 | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |