

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
11:00							
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 (レイヤ) 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。
15:30							
16:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 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		
16:30							
17:00	キッズ柔術 (レイヤ) 17:00～18:15				キッズ柔術 (大内) 17:00～18:15		
17:30							
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 (リュオン) 18:30～20:00	
19:30							
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) 20:30～22:30	No-Gi 柔術 (レイヤ) 20:30～22:00	修斗・MMA (大内) 20:30～22:00	修斗・MMA立技 (打撃&テイクダウン) (タケ) 20:30～22:00	
21:30							
22:00							
22:30							