

# パラエストラ綾瀬

## [ レッスン・スケジュール ]

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30		柔術 (アンディ・コング) 9:30~10:00 ID: 720 6915 2077		柔術 (アンディ・コング) 9:30~10:00 ID: 720 6915 2077			
10:00							キックボクシング・体幹トレ (スダ456) 11:15~11:45 ID: 770 326 4370
11:00							
12:00						キッズ柔術 (大内) 12:00~12:30 ID: 785 8546 6300	キックボクシング 初心者・フィットネス (スダ456) 12:00~13:00
12:30							
12:45						キッズ柔術 低学年(3年生以下) (大内) 12:45~13:30	
13:30						キッズ柔術 高学年(4年生以上) (大内) 13:30~14:15	
14:00						キックボクシング (タイガ) 14:15~14:45 ID: 710 6355 1100	
14:15							
15:00						柔術 デイトタイム (大内) 15:00~16:00	
15:15	柔術 (大内) 15:15~15:45 ID: 783 3082 2301	キックボクシング (タイガ) 15:15~15:45 ID: 710 6355 1100	柔術 (アンディ・コング) 15:15~15:45 ID: 763 8863 4145	キックボクシング (タイガ) 15:15~15:45 ID: 710 6355 1100	MMA・グラップリング (大内) 15:15~15:45 ID: 735 5868 6395		
15:45							
16:00		キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 16:00~17:00		キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 16:00~17:00		柔術 (大内) 16:15~16:45 ID: 783 3082 2301	
16:15							
16:45							
17:00		キッズ柔術 (アンディ・コング) 17:00~17:30 ID: 740 3052 4079	キッズ柔術 低学年(3年生以下) (大内) 17:15~18:00	科学教室&ストレッチ (大内) 17:00~17:30 ID: 720 2845 6313			キックボクシング (タイガ) 17:00~17:30 ID: 710 6355 1100
17:15							
17:30		キッズキック (大内) 18:00~18:30 ID: 771 2755 0911	キッズ柔術 高学年(4年生以上) (大内) 18:00~18:45	キッズキック (大池) 17:45~18:45			下記の2クラスは日 曜日のスケジュール ではなく、第4土 曜日のクラスです。
18:00							
18:15							
18:45							
19:00	キッズMMA (斎藤) 19:00~20:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~20:00	柔術 (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) 19:00~20:00	キックボクシング 初心者・フィットネス (大池) 19:00~20:00	初心者キック & ヨガクラス (狂猫yokko) 19:00~20:00	キック・フィットネス (狂猫yokko) 19:00~19:30 ID: 759 8858 7677 ※第4土曜日 開催
20:00						※第2土曜日 開催 (第4土曜日は右記のオン ラインクラスになります)	初心者・ヨガクラス (狂猫yokko) 20:00~20:30 ID: 739 3345 8139 ※第4土曜日 開催
20:15	MMA・グラップリング (斎藤) 20:15~20:45 ID: 753 1076 8910	キックボクシング (大池) 20:15~20:45 ID: 726 9175 3276	柔術 (アンディ・コング) 20:15~20:45 ID: 797 1311 8460	キックボクシング (タイガ) 20:15~20:45 ID: 710 6355 1100	柔術 (大内) 20:15~20:45 ID: 762 3429 9757		
20:45							
21:00	修斗・MMA (斎藤) 21:00~22:00	柔術 (井田) 21:00~22:00	柔術 (大内) 21:00~22:00	修斗・MMA (大内、島村) 21:00~22:00	キックボクシング 中級者 (大池、タイガ) 21:00~22:00		
22:00							

※ キッズ柔術で低学年と高学年の兄弟で1つのクラスへの参加をご希望の保護者の方はご連絡ください。

※ IDが書いてあるクラスはオンラインクラスです。Zoomを使用してご参加ください。

※ オンラインクラスへの参加方法は、ホームページをご参照ください。