

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
8:30	柔術 モーニング (アンディ・コング) 8:30~10:00 ※伝助で要予約						
10:00							
11:00							
12:15						オンライン・柔術 (大内) 12:15~12:45	キックボクシング 初心者・フィットネス (スダ456) 11:30~13:00
12:45							
13:00						キッズ柔術 (大内) 13:00~14:30	
14:00							
14:30							
15:00						柔術 デイトタイム (大内) 15:00~16:30	
16:00		オンライン・キック ボクシング(タイガ) 15:30~16:00					
16:30		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		
17:00		オンライン・キッズ柔術 (アンディ・コング) 17:00~17:30	キッズ柔術 (大内) 17:00~18:30	科学教室&ストレッチ (大内) 17:00~17:30			
20:30		キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:00		キッズキック (大池) 17:45~18:45	キックボクシング フリー練習(大池) 18:30~19:00		
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) 19:00~20:30	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	オンライン・キック ボクシング(タイガ) 19:30~20:00
20:00						※第2、3土曜日 開催	
20:30	修斗・MMA (斎藤) 20:30~22:00	柔術 (井田) 20:30~22:00	柔術 (大内) 21:00~22:30	修斗・MMA (大内、島村) 20:30~22:00	キックボクシング 中級者 (大池、タイガ) 20:30~22:00	オンライン・キック ボクシング(タイガ) 20:30~21:00	
22:00		オンライン・キック ボクシング(タイガ) 22:00~22:30					
22:30							