

パラエストラ吉祥寺 《柔術》 P'sLab吉祥寺《MMA》

時	月	火	水	木	金	土	日	時		
10	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	9:00~10:30(1F) 柔術スパーリング	CLOSE	10		
11						CLOSE		11		
12						12:30~13:30 柔術入門 高谷		12:30~13:30 柔術入門 高谷	12:30~13:30 柔術入門 高谷	13:00~14:00 柔術入門 嶋田
13	オープンマット	オープンマット	13							
14	14:30~16:00 柔術レギュラー 嶋田	14:00~15:00 柔術入門 高谷	14:00~15:00 柔術入門 高谷	14:00~15:00 柔術入門 高谷	14:00~15:00 柔術入門 高谷	オープンマット	15:00~17:00 柔術スパーリング	14		
15						15				
16						16				
17						17				
18	17:00~18:30 MMA上級 鈴木	18:00~19:00 柔術キッズ 高谷	18:00~19:00 柔術キッズ 高谷	18:00~19:00 柔術キッズ 高谷	18:00~19:00 柔術キッズ 高谷	18	CLOSE	18		
19								19		
20	19:30~21:00 MMA入門 鈴木	19:30~21:30 柔術レギュラー 高谷	19:30~20:30 柔術入門 高谷	19:30~21:30 柔術レギュラー 高谷	19:30~21:30 柔術レギュラー 吉岡	CLOSE	CLOSE	20		
21	21:30~22:30 MMA中級 鈴木	20:30~22:00 柔術スパーリング	20:30~22:00 柔術スパーリング	21:30~22:30 MMA初級 鈴木	21:30~22:30 MMA初級 鈴木			CLOSE	CLOSE	21
22										22
23	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23

※柔術入門・柔術レギュラー・柔術キッズの各クラスは無料体験が可能です。
 ※クラスおよびオープンマット以外の時間は他のプログラムで使用いたしますので、マットスペースの利用はご遠慮いただいております。
 ※入退会などの事務受付は午後1時から閉館1時間前まで、一階にて承ります。