

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 無料体験可		12:30~13:30 柔術入門 高谷 無料体験可	13:00~14:00 柔術入門 嶋田 無料体験可	12
13	オープンマット	オープンマット	13							
14	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	オープンマット	14:00~15:00 柔術入門 高谷 無料体験可	14		
15						14:30~16:00 柔術レギュラー 嶋田 無料体験可	15:00~17:00 柔術スパーリング	15		
16						オープンマット		16		
17						17:00~18:30 MMA上級 鈴木	18:00~19:00 柔術キッズ 高谷 無料体験可	17		
18						18				
19	19:30~21:00 MMA入門 鈴木	19:30~21:30 柔術レギュラー 高谷 無料体験可	19:30~20:30 柔術入門 高谷 無料体験可	19:30~21:30 柔術レギュラー 高谷 無料体験可	19:30~21:30 柔術レギュラー 吉岡	CLOSE	CLOSE	19		
20			20:30~22:00 柔術スパーリング					20		
21	21:30~22:30 MMA中級 鈴木	21:30~22:30 MMA初級 鈴木	CLOSE	CLOSE	CLOSE			CLOSE	CLOSE	21
22										22
23	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			CLOSE	CLOSE	23

※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。