

# パラエストラ吉祥寺 《柔術》 スケジュール(2015.09-)

※講師は都合により変更する場合があります

	月	火	水	木	金	土	日						
時	2F	2F	2F	2F	2F	2F	2F	時					
9	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	時					
10						9:30-11:00 柔術スパーリング		10					
11						11							
12						12							
13						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	13				
14						オープンマット		オープンマット	14:00-15:30 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		20:30-22:30 柔術スパーリング	15				
16						16							
17						17							
18						18:00-19:00 キッズ柔術 高谷 無料体験可		18:00-19:00 キッズ柔術 高谷 無料体験可	18:00-19:00 キッズ柔術 高谷 無料体験可	18			
19						19							
20						20:00-21:00 MMA 鈴木		19:15-20:45 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	19:15-20:45 柔術レギュラー 高谷 無料体験可	19:30-20:30 柔術入門 吉岡 無料体験可	CLOSE	20
21						21							
22	21:30-22:30 MMA 鈴木	21:00-22:30 柔術レギュラー 高谷 無料体験可	21:00-22:00 柔術入門 高谷 無料体験可	20:30-22:30 柔術スパーリング	22								
23	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23						

※いずれのクラスも途中参加、途中退出が可能です。