パラエストラ吉祥寺　クラススケジュール（2023.12～）

時	月	火	水	木	金	土	日	時
	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	柔術スパーリング 9:00～11:00 OPEN	CLOSE	
12								12
13		柔術 入門＆スパーリング 12:30～14:00 ※無料体験可			柔術 入門＆スパーリング 12:30～14:00 ※無料体験可	柔術 入門＆スパーリング 12:30～14:30 ※無料体験可	柔術 入門＆スパーリング 12:30～14:30 ※無料体験可	13
14		CLOSE			CLOSE	CLOSE		14
15							グラップリング 14:30～16:00	15
16							CLOSE	16
17								17
18								18
19		柔術 入門 19:00～19:45 ※無料体験可	柔術(ノーギ) 入門 19:00～19:45 ※無料体験可	柔術 入門 19:00～19:45 ※無料体験可				19
20	柔術 スパーリング 19:30～21:00	柔術 スパーリング 19:45～21:45	柔術 スパーリング 19:45～21:45	柔術 スパーリング 19:45～21:45	柔術 入門＆スパーリング 19:30～21:30			20
21								21