

PARAESTRA TOKYO CLASS SCHEDULE

OPEN

FREE CLASS

CLOSE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
:30					6:00 - 7:00 早朝トレーニング Free Training		9:30 - 12:00 IUMA JKD Jeet Kun Do ジークンドー/截拳道 練習に参加するには IUMA(日本振藩國術館) への入会が必要です。 詳しくは指導員まで
10:00		10:00 - 12:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu		10:00 - 12:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu		10:00 - 12:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu	
:30							
11:00							
:30							
12:00							
:30							
13:00	13:00 - 15:00 昼柔術 Brazilian Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料	13:00 - 15:00 昼グー Grappling Free Sparring 参加費無料	13:00 - 15:00 昼柔術 Brazilian Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料	13:30 - 16:00 SAMBO Sambo Wrestling ウェルネスサンボクラス 指導●田中康弘	13:00 - 15:00 昼柔術 Brazilian Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料		
:30							
15:00		15:00 - 17:30 SAMBO Sambo Wrestling ウェルネスサンボクラス 指導●田中康弘					
:30							
16:00	16:30 - 17:30 Kid's 少年部/子供クラス		16:30 - 17:30 Kid's 少年部/子供クラス		16:30 - 17:30 Kid's 少年部/子供クラス	16:00 - 17:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu	
:30							
17:00	17:30 - 18:30 Cadet 中学生クラス		17:30 - 18:30 Cadet 中学生クラス		17:30 - 18:30 Cadet 中学生クラス	16:00 - 17:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu	
:30							
18:00	18:30 - 20:00 Striking 打撃クラス Kick Boxing	19:00 - 20:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu	19:00 - 20:30 Wrestling /Judo レスリング/柔道	19:00 - 20:30 BJJ ブラジリアン柔術 テクニッククラス Brazilian Jiu-Jitsu	19:00 - 20:00 Shooto 修斗/総合格闘技 Mixed Martial Arts	16:00 - 17:30 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu	
:30							
19:00	20:00 - 21:40 Sparring スパーリングクラス for SHOOTO & MMA & GRAPPLING	20:30 - 22:00 BJJ ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu-Jitsu	20:00 - 21:40 Sparring スパーリングクラス for SHOOTO & MMA & GRAPPLING	20:00 - 21:40 BJJ ブラジリアン柔術 スパーリングクラス Brazilian Jiu-Jitsu	20:00 - 21:40 Sparring スパーリングクラス for SHOOTO & MMA & GRAPPLING		
:30							
20:00	ミーティング&掃除	ミーティング&掃除	ミーティング&掃除	ミーティング&掃除	ミーティング&掃除		
:30							
21:00	22:00 - 23:00 Grappling レイトクラス/グラップリング	22:20 - 24:00 ジブナイ柔術 Brazilian Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料	22:00 - 23:00 Physical レイトクラス/フィジカル	22:00 - 23:00 BJJ レイトクラス/柔術			
:30							
22:00							
:30							
23:00							
:30							
24:00							



TOKYO
EKODA
SINCE 1997

■日曜、祝祭日、プロ修斗公式戦開催日は休館日となります。また年末年始、お盆(8月中旬)にはそれぞれ約1週間の特別休館があります。
■窓口業務は月~金が18時から22時まで。土曜日は16時から20時半まで。休館日は終日お休みとなります。