

PARAESTRA TOKYO CLASS SCHEDULE

OPEN

FREE CLASS

CLOSE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:00								9:00
:30								:30
10:00							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(日本振藩国術館) への入会が必要です。 詳しくは指導員まで	10:00
:30								:30
11:00		10:00 - 12:30 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring		10:00 - 12:30 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring		10:00 - 12:30 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring		11:00
:30								:30
12:00								12:00
:30								:30
13:00								13:00
:30	13:00 - 15:00 昼柔術 Brazilian Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料	13:00 - 15:00 昼グラ 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		13:00 - 15:00 昼柔術 Brazilian Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料			:30
14:00				13:30 - 16:00 SAMBO Sambo Wrestling ウェルネスサンボクラス 指導●田中康弘				14:00
:30								:30
15:00								15:00
:30		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								16:00
:30	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 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring		:30
17:00								17:00
:30	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	17:30 - 19:00 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring		:30
18:00								18:00
:30				18:30 - 20:00 JiuJitsu 柔術テクニッククラス Technique Class				:30
19:00	19:00 - 20:00 MMA 総合/グラップリング MMA/Grappling	19:00 - 20:30 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring	19:00 - 20:00 MMA 総合/グラップリング MMA/Grappling		19:00 - 20:00 Shooto 修斗/総合格闘技 Mixed Martial Arts	19:00 - 20:30 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring		19:00
:30								:30
20:00	20:00 - 21:40 Sparring スパーリングクラス for SHOOTO & MMA & GRAPPLING	20:30 - 22:00 JiuJitsu 柔術クラス Technique & Sparring	20:00 - 21:40 Sparring スパーリングクラス for SHOOTO & MMA & GRAPPLING	20:00 - 21:40 JiuJitsu 柔術スパーリングクラス Sparring Class	20:00 - 21:40 Sparring スパーリングクラス for SHOOTO & MMA & GRAPPLING			20:00
:30								:30
21:00								21:00
:30								:30
22:00	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			22:00
:30								:30
23:00	22:00 - 23:00 Grappling ライトクラス/グラップリング		22:00 - 23:00 No-Gi ライトクラス/ノーギ	22:00 - 23:00 JiuJitsu ライトクラス/柔術	22:00 - 23:00 No-Gi ライトクラス/ノーギ			23:00
:30								:30
24:00								24:00



TOKYO
E K O D A
S I N C E 1 9 9 7

01_SEP_2008

■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。