

パラエストラ トウキョウ クラススケジュール

PARAESTRA TOKYO CLASS SCHEDULE

OPEN

FREE CLASS

CLOSE

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-------|---|--|---|---|---|---|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 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(日本振藩國術館) への入会が必要です。 詳しくは直接 指導者まで |
| 10:30 | | 10:00-12:30 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring | | 10:00-12:30 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring | | 10:00-12:30 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00-15:00 昼柔術 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 Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料 | | 13:00-15:00 昼柔術 Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料 | | 日曜・祝日は休館日となります。 |
| 14:00 | | | | 13:30-16:00 サンボ ウェルネスクラス Sambo Wrestling 指導 ● 田中康弘 | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 16:00-17:30 初心者クラス 柔術 Beginner Jiu-Jitsu | |
| 16:30 | 16:30-17:30 子供クラス Kids Class | | 16:30-17:30 子供クラス Kids Class | | 16:30-17:30 子供クラス Kids Class | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | 17:30-18:30 中学生 Cadet Class | | 17:30-18:30 中学生 Cadet Class | | 17:30-18:30 中学生 Cadet Class | 16:00-17:30 初心者クラス MMA& グラップリング Beginner MMA | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | 18:30-20:00 柔術 テクニック Jiu-Jitsu Technique | | 16:00-17:30 初心者クラス 柔術 Beginner Jiu-Jitsu | |
| 19:00 | 19:00-20:00 総合格闘技 MMA & Grappling | 19:00-20:30 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring | 19:00-20:00 総合格闘技 MMA & Grappling | 19:00-20:00 総合格闘技 MMA & Grappling | 19:00-20:00 総合格闘技 MMA & Grappling | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00-21:40 総合&グラップリング スパーリング Sparring for MMA & Grappling | 20:30-22:00 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring | 20:00-21:40 総合&グラップリング スパーリング Sparring for MMA & Grappling | 20:00-21:40 柔術 スパーリング Jiu-Jitsu Sparring | 20:00-21:40 総合&グラップリング スパーリング Sparring for MMA & Grappling | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | 22:00-23:00 グラップリング Grappling Technique | | 22:00-23:00 No-Gi No-Gi Technique | 22:00-23:00 柔術 Jiu-Jitsu Technique | 22:00-23:00 No-Gi No-Gi Technique | | |
| 22:30 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | |
| 24:00 | | | | | | | |



TOKYO
EKODA
Since 1997