

パラエストラ トウキョウ
クラススケジュール PARAESTRA TOKYO
CLASS SCHEDULE

FREE CLASS
 CLOSE

9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00

月 Monday								13:00-15:00 昼柔術 Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料							16:30-17:30 キッズクラス Kids Class	17:30-18:30 中学生クラス Cadet Class		19:00-20:00 MMA MMA & Grappling	20:00-22:00 スパーリング MMA & Grappling Sparring	22:00-23:00 レイトクラス Grappling Technique
火 Tuesday		10:00-12:30 柔術クラス Jiu-Jitsu Technique & Sparring																19:00-20:30 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring	20:30-22:00 柔術 Jiu-Jitsu Technique & Sparring	
水 Wednesday								13:00-15:00 昼柔術 Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料							16:30-17:30 キッズクラス Kids Class	17:30-18:30 中学生クラス Cadet Class		19:00-20:00 MMA MMA & Grappling	20:00-22:00 スパーリング MMA & Grappling Sparring	22:00-23:00 No-Gi No-Gi Technique
木 Thursday		10:00-12:30 柔術クラス Jiu-Jitsu Technique & Sparring							14:30-17:00 サンボ ウェルネスクラス Sambo Wrestling									19:00-20:30 柔術 テクニック Jiu-Jitsu Technique	20:30-22:00 柔術 スパーリング Jiu-Jitsu Sparring	22:00-23:00 レイトクラス 柔術 Jiu-Jitsu Technique
金 Friday								13:00-15:00 昼柔術 Jiu-Jitsu Free Sparring 参加費無料							16:30-17:30 キッズクラス Kids Class	17:30-18:30 中学生クラス Cadet Class		19:00-21:00 打撃クラス Striking Class	21:00-22:00 MMA スパーリング MMA & Grappling Sparring	22:00-23:00 レイトクラス No-Gi No-Gi Technique
土 Saturday		10:00-12:30 柔術クラス Jiu-Jitsu Technique & Sparring												16:00-17:30 初心者クラス 柔術 Jiu-Jitsu for Beginner	17:30-19:00 初心者クラス MMA & グラップリング MMA & Grappling for Beginner		19:00-20:30 初心者クラス 柔術 Jiu-Jitsu for Beginner			
日 Sunday	9:30-12:00 IUMA JKD ジークンドー / 截拳道 参加にはIUMA(日本振藩国術館)への入会が必要です。詳しくは直接 指導者まで	日曜・祝日は休館日となります。																		



EKODA
 Since 1997 15.FEB.2013

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00