

パラエストラ八王子スケジュール

- ・ パーソナルは日中やクラス時間外に対応可能です。
- ・ 祝日は休館ですが、八王子か国分寺で臨時クラスあり（八王子・国分寺共に利用可能）
- ・ 定期開催の青木真也MMAやイゴール柔術の日程はお問い合わせください。
- ・ ワークキックはキックの基本とサンドバック・ミットのクラスです。

	【月】	【火】	【水】	【木】	【金】	【土】	【日】
10:00		選手練習 10:00-12:00		選手練習 10:00-12:00		選手練習 10:30-12:00	
講師	GOZO	GOZO	GOZO	GOZO	萩原	GOZO	GOZO/高木
18:00	FREE18:00- 初心者サポート サンドバッグ ウエイトトレーニング	FREE18:00- 初心者サポート サンドバッグ	FREE18:00- 初心者サポート サンドバッグ ウエイトトレーニング	FREE18:00- 初心者サポート サンドバッグ	FREE18:00- サンドバッグ	FREE セルフトレーニング	キック基本 13:00-13:30 ミット等 13:30-14:00
19:00	ワークキック 19:00-19:30	ウエイトトレーニング	ワークキック 19:00-19:30	ウエイトトレーニング	ウエイトトレーニング	キック基本 14:00-14:30	柔術基本14:00-14:15 スパー 14:15-15:00
	キック基本 19:30-20:00	ワークキック 19:30-20:00	キック基本 19:30-20:00	ワークキック 19:30-20:00	キック基本 19:30-20:00	ミット 14:30-15:00	
20:00	ミット 20:00-20:30	FREE 柔術基本 20:10-20:30	ミット 20:00-20:30	FREE 柔術基本 20:10-20:30	ミット 20:00-20:30	柔術基本 15:00-15:30	
	キックスパー 20:30-21:00	MMA基本20:30-20:40 スパー 20:40-21:40	キックスパー 20:30-21:00	テクニク20:30-20:40 スパー 20:40-21:40	キックスパー 20:30-21:00	テクニク 15:30-16:00	
21:00	打ち込み 21:00-21:15 MMA・NoGiスパー 21:15-21:45		打ち込み 21:00-21:15 MMA・NoGiスパー 21:15-21:45		テクニク 21:00-21:15 MMA・NoGiスパー 21:15-21:45	スパー 16:00-17:00	
22:00	FREE セルフトレーニング	MMA 21:45-22:30	FREE セルフトレーニング	ノーギ 21:45-22:30	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	
23:00							国分寺キックへ

キック	MMA・NoGi	柔術	ワークキック
選手練習	フリー		

※ワークキックや基本クラスは初心者にお勧めです。

※月曜・水曜のキックスパーのみ、初心者は参加できません。