

## 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		プロ練習 10:00-12:00		プロ練習 10:00-12:00		プロ練習 10:30-12:00	選手練習 11:30-12:30
講師	GOZO他	GOZO他	GOZO他	GOZO他	萩原	GOZO他	GOZO他
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 13:00~14:00
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 14:00~15:00	柔術基本14:00-14:15 スパー 14:15-15:00
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	ワークキック 19:30-20:00	キック基本 19:30-20:00	ノーギ・組み技基本 15:00-15:30	柔術テクニック 15:30-16:00
21:00	ミット 20:00-20:30	FREE	ミット 20:00-20:30	FREE	ミット 20:00-20:30	スパー 16:00-17:00	スパー 16:00-17:00
	キックスパー 20:30-21:00	柔術・組み技基本 20:10-20:40	キックスパー 20:30-21:00	柔術テクニック 20:10-20:40	キックスパー 20:30-21:00	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング
	打ち込み 21:00-21:15	スパー 20:40-21:40	打ち込み 21:00-21:15	スパー 20:40-21:40	打ち込み 21:00-21:15	フリー	
	MMA・NoGiスパー 21:15-21:45	MMA 21:45-22:30	MMA・NoGiスパー 21:15-21:45	ノーギ 21:45-22:30	MMA・NoGiスパー 21:15-21:45		
22:00	FREE セルフトレーニング		FREE セルフトレーニング		FREE セルフトレーニング		
23:00							

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。