

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）

	【 月 】	【 火 】	【 水 】	【 木 】	【 金 】	【 土 】	【 日 】
11:00		プロ練習 11:00-12:00		プロ練習 11:00-12:00		プロ練習 11:00-12:00	
講師	GOZO他	GOZO他	古間木	GOZO・小林	萩原	GOZO他	GOZO他
18:00	FREE18:00- 初心者サポート サンドバッグ	FREE18:00-  サンドバッグ	FREE18:00-  サンドバッグ	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	基礎キック・MMA 19:00-19:30	基礎キック・MMA 19:30-20:00	基礎キック・MMA 19:00-19:30	ゴーゾー 基礎貫徹MMA	キック基本 19:30-20:00	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		キック基本 19:30-20:00	19:00~20:00		ノーギ・組み技基本 15:00-15:30 柔術テクニック 15:30-16:00	MMA基本 15:00~16:00
21:00	ミット 20:00-20:30 キックスパー 20:30-21:00 打ち込み 21:00-21:15 MMA・NoGiスパー 21:15-21:50	柔術テクニック 20:00-20:30 スパー 20:40-21:30	ミット 20:00-20:30 キックスパー 20:30-21:00 打ち込み 21:00-21:15 MMA・NoGiスパー 21:15-21:50	柔術テクニック 20:00-20:30 スパー 20:40-21:30	ミット 20:00-20:30 キックスパー 20:30-21:00 テクニク 21:00-21:15 MMA・NoGiスパー 21:15-21:50		
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	スパー 16:00-17:00	
23:00						FREE セルフトレーニング 国分寺キックへ	

キック	MMA・NoGi	柔術	基礎キック・MMA
選手練習	フリー		

※基礎キック・MMAでは、キックやMMAの基本動作を行います

※月曜・水曜のキックスパーのみ、初心者は参加できません。参加希望の際は、基本クラスに参加後講師に問い合わせ下さい。