

# ACADEMIA AZ

## アカデミア・アーザ 水道橋 練習スケジュール

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN	
	4 F	3 F	4 F	3 F	4 F	3 F	4 F	3 F	4 F	3 F	4 F	3 F	4 F	3 F
	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling
Morning	早朝キック オープンクラス 〈不定期開催〉 7:30~9:00		早朝キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 7:30~8:30	早朝サンボ 〈不定期開催〉 7:00~8:30		早朝システム 〈北川貴英〉 7:30~8:30	早朝キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 7:30~8:30			早朝 ブラジリアン 柔術 〈山田秀之〉 7:30~8:45				
11:00			クラス後 8:30~9:00 フリートレーニング				クラス後 8:30~9:00 フリートレーニング							
12:00		レンタル TIME		レンタル TIME		レンタル TIME		レンタル TIME		レンタル TIME	一般1 〈山元幸也〉 12:00~13:00	キッズサンボ 11:00~12:30		イベント or レンタル
13:00												サンボ		
14:00	昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガサス〉 14:00~16:00		一般2 〈山元幸也〉 13:30~14:30	12:45~14:15		
15:00											一般3 〈山元幸也〉 14:30~15:30			
16:00	自主練習 ※インストラクター へ事前申請を してください ※会員同士の スパarring禁止				自主練習 ※インストラクター へ事前申請を してください ※会員同士の スパarring禁止				自主練習 ※インストラクター へ事前申請を してください ※会員同士の スパarring禁止					
17:00														
18:00														
19:00	一般1〈杉田〉 女子ビギナー 〈後藤〉 19:00~20:00	サンボ 19:00~20:30	一般1 〈杉田健一〉 19:00~20:00	ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 〈山田秀之〉 19:00~20:00	一般1〈杉田〉 女子ビギナー 〈後藤〉 19:00~20:00	ブラジリアン柔術 〈トライフォース〉 19:00~20:00	一般1 〈杉田健一〉 19:00~20:00	ブラジリアン 柔術 〈山田秀之〉 19:00~20:30	一般1 〈後藤〉 19:00~20:00	ブラジリアン 柔術 〈山田秀之〉 19:00~20:30				
20:00	女子〈後藤〉 一般2〈杉田〉 20:00~21:00	オープンマット 20:30~22:00	一般2 〈杉田健一〉 20:00~21:00	オープンマット ブラジリアン柔術 〈山田秀之〉 20:30~21:30	女子〈後藤〉 一般2〈杉田〉 20:00~21:00	オープンマット ブラジリアン柔術 〈トライフォース〉 20:15~21:15	一般2 〈杉田健一〉 20:00~21:00	オープンマット	一般2〈後藤〉 女子ビギナー 〈山元〉 20:00~21:00	オープンマット 20:45~22:15				
21:00	オープンクラス 〈杉田&後藤〉 (レベル不問) 21:30~22:30		オープンクラス 〈杉田健一〉 (レベル不問) 21:00~22:00		オープンクラス 〈杉田&後藤〉 (レベル不問) 21:30~22:30	サンボ 21:15~22:15		システム 〈北川貴英〉 20:45~22:15						
22:00														
Close														

クラススケジュールの変更などは、公式ブログで告知いたします。  
年末年始、大型連休、悪天候時はご参照ください。  
<http://suidoubashi-nikky.academia-az.com>

- 見学・無料体験入会は随時受け付けております。できるだけ事前にご連絡をお願いいたします。
- 祝・祭日の夜は、19~21時の自主練習となります。
- 年末年始、大型連休期間とお盆は閉館となります。
- 所属選手が出場するプロ興業がある日・祝・祭日や、大きなアマチュア大会がある日も閉館となります。
- クラスの時間・内容変更はブログで告知いたします。