

# ACADEMIA AZ

## アカデミア・アーザ 水道橋 練習スケジュール

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		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	早朝サンボ 〈不定期開催〉 7:30~8:30	早朝キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 7:30~8:30			早朝システム 〈北川貴美〉 7:30~8:30	早朝キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 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					サンボ		
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	11:00~12:30		レンタル TIME
13:00												ブラジリアン柔術 〈森田智教〉 11:00~14:00		
14:00	昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 14:00~16:00		昼キック オープンクラス 〈リョウ・ベガス〉 14:00~16:00		一般2 〈山元幸也〉 13:30~14:30			
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 スパーリング禁止		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 スパーリング禁止		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 スパーリング禁止		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 スパーリング禁止		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 スパーリング禁止					
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 〈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	グラップリング 〈渡部修斗〉 20:30~22:00	一般2 〈杉田健一〉 20:00~21:00	オープンマット 20:00~21:00 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 20:15~21:15 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 20:00~21:00	一般2〈後藤〉 女子ビギナー 〈山元〉 20:00~21:00	オープンマット 不定期で 特別クラス開催 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			オープンクラス 〈後藤〉 (レベル不問) 21:30~22:30					
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。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。

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-6-6 光建ビル3~5F

info@mca.jp / 090-3348-6738

