

2021年4月1日より

# 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
Morning	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling	Kick Boxing	Grappling
		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・ベガサス〉 7:30~8:30	早朝システマ 〈天田憲昭〉 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			早朝柔術 (基本) 〈トライフォース〉 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							レンタル TIME
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	サンボ 11:00~12:30		
13:00													公式 LINE	Instagram
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	柔術(基本) 〈トライフォース〉 13:00~14:00		
15:00											一般3 〈山元幸也〉 14:30~15:30	※柔術クラスは 第1/第3土曜 のみ実施		
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				アカデミア・アーザ : Academia AZ Tokyo, JAPAN <a href="http://www.academia-az.com">http://www.academia-az.com</a>	
17:00													公式ブログ	Facebook
18:00													<a href="http://suidoubashi-nikky.academia-">http://suidoubashi-nikky.academia-</a>	
19:00	一般1 〈杉田&後藤〉 19:00~20:00	サンボ	一般1 〈杉田〉 19:00~20:00	柔術(基本) 〈トライフォース〉 19:15~20:15	一般1 〈杉田&後藤〉 19:00~20:00	柔術(応用) 〈トライフォース〉 19:15~20:15	一般1 〈杉田〉 19:00~20:00	柔術(基本) 〈トライフォース〉 19:15~20:15	一般1 〈後藤〉 19:00~20:00	柔術(応用) 〈トライフォース〉 19:00~20:10				
20:00	一般2 〈杉田&後藤〉 20:00~21:00	19:15~20:30	一般2 〈杉田〉 20:00~21:00	柔術(応用) 〈トライフォース〉 20:30~21:30	一般2 〈杉田&後藤〉 20:00~21:00	柔術(基本) 〈トライフォース〉 20:30~21:30	一般2 〈杉田〉 20:00~21:00	柔術(応用) 〈トライフォース〉 20:30~21:30	一般2 〈後藤&山元〉 20:00~21:00	レスリング				
21:00		グラップリング 〈渡部修斗〉 20:30~21:30									20:15~21:15			
22:00	オープンクラス 〈杉田&後藤〉 21:30~22:30	MMA基本 〈渡部修斗〉 21:30~22:30	オープンクラス 〈杉田〉 21:30~22:30		オープンクラス 〈杉田&後藤〉 21:30~22:30	投げ技 〈不定期開催〉 21:30~22:30			オープンクラス 〈後藤&山元〉 21:30~22:30					
Close														

- 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・祭日は特別スケジュールです。夜間19~21時の自主練習のみとなります。
- 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・内容変更はブログとSNSで告知します。

〒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