

★ファイティングラボ赤羽 4月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(祝日は18時まで)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■ムエタイ ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験限定

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | |
|----|---|---|--|--|---|---|---|----|
| 7 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度▼ | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 出田 裕一 難易度★強度▼▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 関 智子 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット/マスパーリング) 関 智子 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (ダイエット/マスパーリング) 関 智子 難易度★強度▼▼ | ※4/30(水)ビル休みの為、18:00から営業 4/29(月)祝日18:00までの営業 | 7 | |
| 8 | キックボクシング (ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度▼▼ | ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ ミット1R | キックボクシング (初心者) 関 智子 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (中級テクニク) 関 智子 難易度★強度▼▼ | ムエタイ (初心者) 関 智子 難易度★強度▼▼ | | 8 | |
| 9 | キックボクシング 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度▼ | ボクシング (コンビネーションミット) 出田 裕一 難易度★強度▼▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 関 智子 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 関 智子 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 関 智子 難易度★強度▼ | | 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! | 9 |
| 10 | キックボクシング (ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度▼▼ | ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ ミット1R | キックボクシング (ダイエット) 関 智子 難易度★強度▼▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 関 智子 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (ダイエット) 関 智子 難易度★強度▼▼ | | | 10 |
| 11 | キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度▼ | ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼▼ | ムエタイ (初心者) 関 智子 難易度★強度▼▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (初心者) 関 智子 難易度★強度▼ | | | 11 |
| 12 | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 谷川 健志 難易度★強度▼ミット1R | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング 【無料体験限定】 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度▼▼ | |
| 13 | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度▼▼ | ボクシング(初心者) 【無料体験】 出田 裕一 難易度★強度▼ | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 阿部 沙紀 難易度★強度▼▼ | 空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 森脇 公三 難易度★強度▼▼ | ボクシング(初心者) 【無料体験】 大野 兼資 難易度★強度▼ | |
| 14 | キックボクシング (コンビネーションミット) 萩野 勝美 難易度★強度▼▼ | ボクシング (コンビネーションミット) 出田 裕一 難易度★強度▼▼ | ボクシング(初心者) 【無料体験】 阿部 沙紀 難易度★強度▼ | 空手 (中級者) 谷川 健志 難易度★★強度▼▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (中級テクニク) 森脇 公三 難易度★強度▼▼ | ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 難易度★強度▼▼ | |
| 15 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度▼ ミット1R | フリートレーニング (インストラクター不在) | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 阿部 沙紀 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニク) 森脇 公三 難易度★強度▼▼ | ボクシング (中級テクニク) 大野 兼資 難易度★強度▼▼ | |
| 16 | フリートレーニング (インストラクター不在) | ボクシング (初心者) 大野 兼資 難易度★強度▼ ミット1R | ボクシング (初心者) 阿部 沙紀 難易度★強度▼ ミット1R | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 谷川 健志 難易度★強度▼▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (マスパーリング) 森脇 公三 難易度★強度▼▼ | ボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度▼▼ | |
| 17 | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | ボクシング (コンビネーションミット) 阿部 沙紀 難易度★強度▼▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (自主練習&ミット1R) 大野 兼資 難易度★強度▼ | |
| 18 | 総合格闘技 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | ボクシング (中級テクニク) 大野 兼資 難易度★強度▼▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | 護身術 (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼ | 17:45class ends 18:00close | 18 | |
| 19 | キックボクシング (ダイエット) 千葉 明寛 難易度★強度▼▼ | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼ | 総合格闘技 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度▼ | ※マスパークラスに参加する場合は 必ずマスパークラス、護身術(キックの場合)、 フェルムカブ(キックの場合)を 必ずお申し込みください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転転落の技、バックブロー、キックは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方、 インストラクターの指示に従わない方は参加を お断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをいたします。 ※中級クラスの場合はオンラインで配信されます。 | 19 | |
| 20 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼ | ボクシング (初心者) 千葉 兼資 難易度★強度▼ ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 千葉 明寛 難易度★強度▼▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼▼ | キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼▼ | 20 | | |
| 21 | キックボクシング (マスパーリング) 合川 雅夫 難易度★強度▼▼ | ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 難易度★強度▼▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | 護身術 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | 有酸素hitトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼▼ | ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみ ミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持たずしてのご参加下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます | 21 | |
| 22 | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 合川 雅夫 難易度★強度▼ | ボクシング (自主練習&ミット1R) 大野 兼資 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼ | 22 | | |
| 23 | 22:45class ends | | 23:00 close | | 23 | | | |



| | | | |
|--|--|--|---|
| <p align="center">谷川 健志</p> | <p align="center">大野 兼資</p> | <p align="center">千葉明寛</p> | <p align="center">関 響子</p> |
| <p>1997年7月5日(26) 指導クラス:キックボクシング 空手 格闘技歴空手11年、キックボクシング2年 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう</p> | <p>1988年5月10日(34歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング14年 ボクシング楽しみましょう!</p> | <p>1981年1月11日(42) 指導クラス:キックボクシング 護身術 格闘技歴:柔道 空手 キック 柔術 System SERE scout 武道の極意に基づいたレッスンします</p> | <p>1987年12月6日(35) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:キックボクシング4年 一緒に上達しましょう</p> |



COMING SOON



| | | | |
|--|---|---|--|
| <p align="center">福島 嵩</p> | <p align="center">阿部 沙紀</p> | <p align="center">森脇 公三</p> | <p align="center">合川雅夫</p> |
| <p>1998年12月31日(24) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:キックボクシング6年柔道3年MMA 格闘技で健康に</p> | <p>1997年5月16日(25) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング2年 楽しく頑張ってください!</p> | <p>1982年11月27日(40) 指導クラス:キック、フィジカル、MMA 格闘技歴:15年 格闘技で日本を健康に!</p> | <p>生年月日:非公開 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング20年 初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p> |



COMING SOON

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p align="center">齋藤 祐貴</p> | <p align="center">荻野 勝美</p> | <p align="center">出田 裕一</p> | |
| <p>1994年06月15日(29) 指導クラス:キックボクシング、ジークンドー ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年 武術、走ることを楽しく動きましょう</p> | <p>2002年4月15日(21歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング1年 基礎からしっかりやって強くなりましょう!</p> | <p>1984年10月7日(38) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング10年以上 楽しんで頑張ってください!!</p> | |