



★ファイティングラボ仙台花京院 4月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜7:00~18:00 日曜7:00~18:00(年中無休) 祝日7:00~18:00

【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 ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	キックボクシング (自主練習&ミットR) 清水優也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 大泉卓也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 清水優也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 大泉卓也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 大泉卓也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 安田 成 難易度★強度▼	7
8	キックボクシング 「無料体験」 清水優也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 清水優也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼	8
9	ボクシング 「無料体験」 清水優也 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度▼♥	キックボクシング (初心者) 清水 優也 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度▼♥	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 安田 成 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 安田 成 難易度★強度▼	9
10	ボクシング (ダイエット) 清水優也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 「無料体験」 清水優也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼	10
11	キックボクシング (初心者) 清水 優也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 清水優也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 安田 成 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)	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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	12
13	キックボクシング (マスパーリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 安田 成 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 安田 成 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度▼	13
14	ボクシング 「無料体験」 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 寺山圭介 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 安田 成 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 安田 成 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 安田 成 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験」 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 寺山圭介 難易度★強度▼	15
16	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)	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 (マスパーリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	16
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)	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 (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度▼	17
18	キックボクシング (初心者) ヒラツカ 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング 「無料体験」 ヒラツカ 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度▼			19
20	キックボクシング 「無料体験」 ヒラツカ 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 寺山圭介 難易度★強度▼	一キ柔術 (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 寺山圭介 難易度★強度▼	※マスパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、護当マットの 場合、ファールカップ(キックの場合)を着用してください。 ※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は 参加ができませんので予めご了承ください。		20
21	キックボクシング (マスパーリング) ヒラツカ 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初心者) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 安田 成 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。※ミット1Rと 記載があるクラスは本人以下の場合のみ、本人以上の場合はミットは持 て来てください。また、途中参加の方にはミットは持てな い/29 7:00-18:00		21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) ヒラツカ 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度▼	総合格闘技 (マスパーリング) 安田 成 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends		23:00 close					23



寺山 圭介

2001年7月1日(22)
指導:キックボクシング
格闘技歴:総合格闘技2年 筋トレ3年
格闘技で人生を楽しく!



安田 成

2001年2月10日(23)
指導:キックボクシング ボクシング
格闘技歴:フルコンタクト空手8年、ボクシング1年
楽しいレッスン!



ヒラツカ

2000年6月14日(23)
指導:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング4年
気持ちの良い毎日を



清水優也

1999年11月28日(24)
指導:ボクシング・キックボクシング
格闘技歴:ボクシング5年
格闘技で健康に!



大泉 卓也

1983年12月8日(40)
指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング歴:14年
格闘技で心身の健康を