



# ★ファイティングラボ五反田 9月時間割★

JR「五反田駅」徒歩3分！2017年5月10日オープン！  
 まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】平日7:00～23:00 土曜・日曜12:00～18:00(年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	7:10 モーニングボクシング 長濱 陸★	7:10 モーニングボクシング 鳥羽 潤★	7:10 モーニングボクシング 杉山 功一★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 長濱 陸★	※新型コロナウイルス 感染予防の為、原則 お一人様1時間の練習と させていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限11名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。		7	
8	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 長濱 陸★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 鳥羽 潤★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 杉山 功一★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 長濱 陸★			8	
9	9:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★	9:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	9:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★			9	
10	10:00 ダイエットボクシング 長濱 陸★	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	10:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	10:00 ダイエットボクシング 長濱 陸★			10	
11	11:00 初級マスボクシング(寸止め) 長濱 陸★★	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	11:00 初級マスボクシング(寸止め) 杉山 功一★★	11:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★	11:00 初級マスボクシング(寸止め) 長濱 陸★★			11	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在		12:00 open 12:10 クラス開始 12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷★	12:10 キックボクシング無料体験限定 工藤 洋平★	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)		13:00 初心者ボクシング 菱沼 郷★	13:00 ボクシングSTEP UPクラス 工藤 洋平★	13
14	14:00 キック STEP UPクラス 石谷 隆嘉★	14:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	14:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	14:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)		14:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★	14:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 松本 純★	15:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)		15:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	15:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)		16:00 ボクシングSTEP UPクラス 菱沼 郷★	16:00 ヨガ Ami★	16
17	17:00 初級ボクシングテクニック 石谷 隆嘉★	17:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	17:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★	17:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★	17:00 初級マスボクシング(寸止め) 石谷 隆嘉★★		17:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 菱沼 郷★★	17:00 ヨガ Ami★	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45クラス終了 18:00close ※マスククラスに参加する場合は必ずマウスピース 膝当て(キックの場合)を着用してください。 ※初 級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の 技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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。		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)			19	
20	20:00 中級ダイエットボクシング 工藤 洋平★★	20:00 中級ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	20:00 中級ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	20:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★★			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	21:00 キック STEP UPクラス 菱沼 郷★	21:00 ボクシングSTEP UPクラス 杉山 功一★	21:00 中級者ボクシング 菅 龍太郎★★			21	
22	22:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 工藤 洋平★★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 菱沼 郷★★	22:00 30分ボクシング 菱沼 郷★ 22:30 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 杉山 功一★★	22:00 初級ボクシングテクニック 菅 龍太郎★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23