



★ファイティングラボ大宮東口 10月時間割★

JR「大宮駅」徒歩4分！2018年12月1日オープン！

まるまる0円プラン！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12:00～18:00 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 キック STEP UPクラス 伊藤 麗★	7:10 ボクシングSTEP UPクラス 八木 健史郎★	7:10 キック STEP UPクラス 高松 麗也★	7:10 キック STEP UPクラス 伊藤 麗★	7:10 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	※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 20 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 初心者キックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)			8	
9	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)			9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10	
11	11:00 超初心者総合MMA 伊藤 麗★	11:00 超初心者ボクシング 八木 健史郎★	11:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	11:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★			12:00 open	
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	12:10 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	12:10 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★	12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★	14	
15	15:00 中級キックテクニク 布施 元也★★	15:00ボクシングSTEP UPクラス 八木 健史郎★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15	
16	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★	16:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00～17:30 中級キックテクニク&マス 池田 進人★★		16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			17:00 自由練習 & ミット2R 村山 玄拓★	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	18:00ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 キック STEP UPクラス 布施 元也★	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★(1日休講)	19:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)			※マスパーリング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。 ※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 参加をお断りをする場合がございますので 予めご了承ください。	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	20:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	20:00ダイエットマスパーリング 市川 一大★	20			
21	21:00～22:30 中級キックテクニク & マス 布施 元也★★	21:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	21:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	21:00 中級キックマスパーリング 市川 一大★★	21			
22	22:30 自由練習	22:00 自由練習 & ミット2R 村山 玄拓★	22:00 自由練習 & ミット2R 村山 玄拓★	22:00 自由練習 & ミット2R 池田 進人★	22:00 自由練習 & ミット2R 市川 一大★	22			
23	22:45クラス終了 23:00close								23