

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7						※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12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	9:00 open 9:10start							8
9	9:10キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	9:10キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	9:10 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	9:10キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	9:10 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	10:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	10:00 30分有酸素リズム 桑原★ 10:30 ダイエットキック 桑原★	10:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★		10	
11	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	12:00 open 12:10 start		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	12:10 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★	休館日 (徹底消毒日) フリーミット2Rは、 インストラクターの手が 空いている場合のみ。 状況によってはお断り する場合がございます。	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	13:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	13:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)		13
14	14:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	14:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	14:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小林 孝秀★		14
15	15:00 初級フィジカル 佐藤 裕介★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	15:00 初級フィジカル 桑原 瞳★(無料体験)	15:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	15:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	15:00 キックマススパーリング 小林 孝秀★★		15
16	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 初心者キックボクシング 小林 孝秀★	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)		16
17	17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★	17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★	17:00 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★	17:00 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★	17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★	17:00キック STEPUPクラス 小林 孝秀★		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18:00 close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	打撃ありのスパーリングに 参加する場合は、 マウスピースと膝あてを ご持参ください。 持っていない場合、 参加をお断りする場合 がございます。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	20:00 柔術初心者 小林 孝秀★	20:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)			20
21	21:00 初心者総合 小林 孝秀★	21:00 自由練習 & フリーミット2R 桑原 瞳★	21:00 柔術スパーリング 小林 孝秀★★★	21:00 寝技初心者 小林 孝秀★	21:00 自由練習 & フリーミット2R 桑原 瞳★			21
22	21:45 クラス終了 22:00 close							22
23								23

★ファイティングラボ新潟 10月時間割★

【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。
※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・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。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限12名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
--

火曜 第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
--

水曜 第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
--

木曜 第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
--

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
--

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5
--

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00～19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。