



# ★ファイティングラボ仙台 12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)

【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 ■無料体験

|    | 月曜   | 火曜  | 水曜  | 木曜  | 金曜  | 土曜   | 日曜  |    |
|----|--|---|---|---|---|--|---|----|
| 7  | 7:10 自由練習&ミット2R<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥        | 7:10 自由練習&ミット2R<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥        | 7:10 自由練習&ミット2R<br>清水 優也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥        | 7:10 自由練習&ミット2R<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥        | 7:10 自由練習&ミット2R<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥        | 7:10 自由練習&ミット2R<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥  | 7:10 自由練習&ミット2R<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥         | 7  |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 8:00 キックマックスバーリング<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥♥         | 8:00 初心者キックボクシング<br>清水 優也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 8:00 キックマックスバーリング<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥♥         | 8:00 初心者キックボクシング<br>大泉 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 8:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 8:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥      | 8  |
| 9  | 9:00 初心者ボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 9:00 初級フィジカル<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥♥              | 9:00 初心者キックボクシング<br>清水 優也<br>難易度★ 強度♥           | 9:00 初級フィジカル<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥♥              | 9:00 初心者キックボクシング<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥           | 9:00 初心者ボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 9:00 初心者ボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥         | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥♥       | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>大泉 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>清水 優也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>大泉 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>大泉 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥♥   | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥♥        | 10 |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 11:00 初心者キックボクシング<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 初心者ボクシング<br>清水 優也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥       | 11:00 初心者キックボクシング<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 初心者キックボクシング<br>大泉 卓也<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 11:00 コンビネーションミット<br>安田 成★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 11 |
| 12 | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在               | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12 |
| 13 | 13:00 キックマックスバーリング<br>安田 成<br>難易度★★ 強度♥♥       | 13:00 初心者キックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥           | 13:00 初心者キックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥           | 13:00 初心者キックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥           | 13:00 コンビネーションミット<br>寺山 圭介★<br>難易度★ 強度♥♥        | 13:00 コンビネーションミット<br>寺山 圭介★<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥          | 13 |
| 14 | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 14:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 14:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 14:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥♥  | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 14 |
| 15 | 15:00 ノーギ柔術初心者<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥             | 15:00 キックマックスバーリング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥♥         | 15:00 初心者キックボクシング<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥           | 15:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 15:00 キックマックスバーリング<br>寺山 圭介<br>難易度★★ 強度♥♥       | 15:00 初心者ボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 15:00 ノーギ柔術初心者<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥             | 15 |
| 16 | 16:00 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 16:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 16:00 コンビネーションミット<br>安田 成★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 16:00 ノーギ柔術初心者<br>安田 成<br>難易度★ 強度♥              | 16:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 16:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥♥  | 16:00 キックマックスバーリング<br>寺山 圭介<br>難易度★★ 強度♥♥       | 16 |
| 17 | 17:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在               | 17:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 17:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 17:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 17:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 17:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 17:00 自由練習&ミット2R<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 17 |
| 18 | 18:00 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 18:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 18:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 18:00 初心者キックボクシング<br>安田 成(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 18:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥          | 17:45class ends 18:00close   |   | 18 |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>菅原 大翔<br>難易度★ 強度♥         | 19:00 コンビネーションミット<br>菅原 大翔★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 19:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥          | 19:00 初心者キックボクシング<br>菅原 大翔(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 19:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥          | ※スパarringクラスは、必ずマウスピース・膝当てを着用してください。<br><br>※新型コロナウイルス感染予防のため、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)<br>※また、人数制限10名までとさせていただきます。<br>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。 |   | 19 |
| 20 | 20:00 コンビネーションミット<br>菅原 大翔★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 20:00 初心者キックボクシング<br>菅原 大翔(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 20:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 20:00 コンビネーションミット<br>菅原 大翔★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 20:00 初心者キックボクシング<br>寺山 圭介(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | ※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 |
| 21 | 21:00 キックマックスバーリング<br>菅原 大翔<br>難易度★★ 強度♥♥      | 21:00 キックマックスバーリング<br>菅原 大翔<br>難易度★★ 強度♥♥       | 21:00 ノーギ柔術初心者<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥             | 21:00 初心者キックボクシング<br>菅原 大翔(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 21:00 キックマックスバーリング<br>寺山 圭介<br>難易度★★ 強度♥♥       |  |   | 21 |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R<br>菅原 大翔<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥      | 22:00 自由練習&ミット2R<br>菅原 大翔<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>寺山 圭介<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>菅原 大翔<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>菅原 大翔<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       |  |   | 22 |
| 23 | 22:45class ends                                |   | 23:00 close                                     |   |   |  |   | 23 |



寺山 圭介

2001年7月1日(21)  
指導: ボクシング・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(22)  
指導: キックボクシング  
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!



大泉 卓也

1983年12月8日(38)  
指導クラス: キックボクシング  
格闘技歴: キックボクシング歴: 14年  
格闘技で心身の健康を



菅原 大翔

2002年1月22日(21)  
指導: キックボクシング  
格闘技歴: ボクシング3年、空手1年  
格闘技で生まれ変わろう!



清水優也

1999年11月28日(22)  
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!