



★ファイティングラボ大森 9月時間割★

JR「大森駅」徒歩2分！2019年1月20日オープン！
 まるまる0円キャンペーン！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 モーニングキック 横山★(無料体験)	7:10 モーニングヨガ asami★	7:10 モーニングボクシング 小谷崎★(無料体験)	7:10 モーニングヨガ asami★	7:10 モーニングボクシング 若生★(無料体験)			7		
8	8:00 初心者キック 横山★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 小谷崎★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 若生★(無料体験)			8		
9	9:00 超初心者ボクシング 横山★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 池田竜司★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 小谷崎★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 池田★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 若生★(無料体験)			9		
10	ダイエットフィジカル 横山★ ディフェンステクニック 横山★	10:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)	ダイエットフィジカル 池田★ ディフェンステクニック 池田★	10:00 ダイエットボクシング 若生★(無料体験)			10		
11	11:00 マスパー 池田★★	11:00 マスパー 池田★★	11:00 超初心者ボクシング 小谷崎★	11:00 マスパー 池田★★	11:00 超初心者ボクシング 若生★			12:00 open		11
12	12:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(池田)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(小谷崎)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(池田)			12:10 超初心者キックボクシング 池田★	12:10 初心キックボクシング 初回体験者限定(横山)	12
13	ダイエットフィジカル 池田★ ディフェンステクニック池田★	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 横山★(無料体験)	ダイエットフィジカル 池田★ ディフェンステクニック 池田★	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)			ショートボクシング 池田★ 超初心者ボクシング 浩太郎★	13:00 ヨガ asami★(体験)	13
14	14:00 マスパー 池田★★	14:00 超初心者ボクシング 池田★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 横山★(無料体験)	14:00 マスパー 池田★★	14:00 超初心者キック 池田★(無料体験)			14:00 マスパー 池田竜司・浩太郎★	14:00 マスパー 横山★★	14
15	15:00 初心者キック 池田★(無料体験)	15:00 マスパー 池田★★	15:00 マスパー 横山★	15:00 初心者キック 池田★(無料体験)	15:00 マスパー 池田★★			15:00 ダイエットキック 浩太郎★(無料体験)	15:00 初心者キック 横山★(無料体験)	15
16	16:00 ダイエットボクシング 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 横山★(無料体験)	16:00 超初心者キック 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)			16:00 超初心者ボクシング 池田竜司★	16:00 超初心者キック 横山(無料体験)★	16
17	17:00 超初心者ボクシング 千葉★	17:00 超初心者キック 千葉★	17:00 超初心者キック 横山★	ダイエットフィジカル 池田★ ファイティングサーキット 池田★	17:00 超初心者キック 千葉皓敬★	17:00 マスパー 池田竜司・浩太郎★★	17:00 マスパー 横山★★	17		
18	18:00 キック無料体験 初回体験者限定(千葉皓)	18:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(千葉)	18:00 キックボクシング無料体験 体験者優先(浩太郎)	18:00 キックボクシング無料体験 体験者優先(小谷崎)	18:00 キック無料体験 初回体験者限定(千葉皓)	17:50クラス終了 18:00close		18		
19	19:00 超初心者キック 千葉皓敬★	超初心者キック 浩太郎★(体験)	フリー&ミット 浩太郎 千葉皓敬	超初心者キック 横山★(体験)	19:00 超初心者キック 小谷崎★	超初心者キック 横山★(体験)	※スパarring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。	19		
20	有酸素ボクシング レナ★(体験)	フリー&ミット 千葉★		ダイエットキック 千葉皓★(体験)	フリー&ミット 横山 浩太郎	20:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)		ダイエットキック 千葉皓★(体験)	20	
21	21:00 ダイエットキック 千葉★(体験)	キック マスパー 浩太郎★★		キック マスパー 横山★★	21:00 マスパー 小谷崎★★	キック マスパー 横山★★		フリー&ミット 横山 千葉皓敬	21	
22	ダイエットフィジカル レナ★	フリー&ミット 千葉★	初心者キック 千葉★	初心者キック 浩太郎★	22:00 フリー&ミット 小谷崎★	初心者キック 千葉★	22			
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23		