



★ファイティングラボ赤羽 9月時間割★

2018年5月16日オープン！JR「赤羽駅」徒歩1分！
 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 佐々木康★	7:10 モーニングキック 片島★	7:10 モーニングキック 佐々木康★	7:10 モーニングキック 荒井★	7:10 モーニングキック 森貴慎★			7	
8	8:00 初心者キックボクシング 佐々木康★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 片島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 佐々木康★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 荒井★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)			8	
9	9:00 超初心者キックボクシング 佐々木康★	9:00 超初心者キックボクシング 片島★	9:00 超初心者キックボクシング 佐々木康★	9:00 超初心者キックボクシング 荒井★	9:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★			9	
10	10:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 片島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 荒井★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)			10	
11	11:00 キックマスパーリング 佐々木康★★	11:00 キックマスパーリング 片島★★	11:00 キックマスパーリング 佐々木康★★	11:00 キックマスパーリング 荒井★★	11:00 キックマスパーリング 森貴慎★★			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 ダイエット ボクシング 大野兼★	12:10 初心者キック 佐々木康★ (体験)	12:10	
13	13:00 ダイエットキック 佐々木康★(体験)	13:00 ダイエットキック 片島★(体験)	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)	13:00 ダイエットキック 荒井★(体験)	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)	初心者キック 森脇★	有酸素ボクシング 佐々木★	13	
14	キック ライトマスパ 佐々木★★	ダイエットキック 佐々木★	キック ライトマスパ 片島★	ダイエットキック 片島★	キック ライトマスパ 森貴慎★	ダイエットキック 森貴慎	超初心者 ボクシング 大野兼★(体験)	キックテクニク 神山★★	
15	15:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	15:00 超初心者キックボクシング 片島★	15:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	15:00 超初心者キックボクシング 片島★	15:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	ムエタイキック 森貴慎★	フリー&ミット 大野兼 ・森脇	超初心者キック 神山★ (無料体験)	
16	16:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 片島★(体験)	16:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)	16:00 ダイエットキック 片島★(体験)	16:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	16:00 ダイエット ボクシング 大野兼★	キック マスパ 佐々木康★	フリー&ミット 神山 ・佐々木康	
17	17:00 キックマスパーリング 森貴慎★★	17:00 キックマスパーリング 片島★★	17:00 キックマスパーリング 森貴慎★★	17:00 キックマスパーリング 片島★★	17:00 キックマスパーリング 森脇★★	17:00 キック マスパ 森脇★★	超初心者キック 神山★	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 ヨガ ゆか★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:50クラス終了 18:00close	18	
19	19:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)	19:00 有酸素ボクシング 佐々木★	19:00 ムエタイキック 森貴慎★(体験)	19:00 超初心者 ボクシング 大野兼★(体験)	19:00 超初心者キック 神山★(体験)	19:00 超初心者キック 神山★(体験)	19:00 フリー&ミット 森脇 ・森貴慎	19	
20	20 超初心者キック 森脇★	20 フリー&ミット 森脇 ・森貴慎	20 超初心者 ボクシング 大野兼★(体験)	20 フリー&ミット 佐々木康 ・大野兼	20 超初心者キック 佐々木康★(体験)	20 ダイエットキック 森脇★(体験)	20 フリー&ミット 神山 ・森脇	20	
21	21 キック マスパ 森貴慎★★	21 キック マスパ 佐々木康★	21 キック 上級マスパ 森貴慎★★	21 フリー&ミット 森貴慎 ・大野兼	21 キック マスパ 佐々木康★★	21 キック マスパ 神山★★	21 フリー&ミット 神山 ・森脇	21	
22	22 ダイエットキック 森脇★	22 ダイエット ボクシング 大野兼★	22 ダイエット ボクシング 大野兼★	22 フリー&ミット 森貴慎 ・大野兼	22 初心者総合 佐々木康★	22 初心者寝技 森脇★	22 フリー&ミット 神山 ・森脇	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23

※スパーリングに参加する場合は
必ずマウスピース、膝当、ファウルカップを着用してください。
お持ちでない場合は参加をお断りすることが
あります。ご了承下さい。

※ヨガクラスの時間はサンドバッグの使用、
及び自主練習はできません。