



# ★ファイティングラボ高田馬場駅前 9月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

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 佐藤広★	7:10 モーニングボクシング 中川★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングボクシング 中川★	<p style="text-align: center;"><b>(重要)</b></p> <p>※マスパークラスは寸止めです。 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。 予めご了承ください。</p>		7					
8	8:00 ダイエットキック 佐藤広★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 中川★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 中川★(無料体験)			8					
9	9:00 ダイエットキック 佐藤広★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 中川★(体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(体験)	9:00 ダイエットボクシング 中川★(体験)			9					
10	10:00 初心者キック 佐藤広★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 中川★(体験)	10:00 超初心者ボクシング 谷本★(体験)	10:00 超初心者ボクシング 谷本★(体験)	10:00 超初心者ボクシング 中川★(体験)			10					
11	11:00 超初心者キック 佐藤広★(無料体験)	11:00 キックマスパークラス (寸止め)中川★★★	11:00 キックマスパークラス (寸止め)谷本★★★	11:00 キックマスパークラス (寸止め)谷本★★★	11:00 初心者ボクシング 中川★(体験)			11:00 キック無料体験 初回体験者限定(小久江)	11:00 キック無料体験 初回体験者限定(横田)	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 open		12			
13	13:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 中川★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 林★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)			フリー&ミット 小久江・市川	13:00 初心者キック 岡本★(体験)	13			
14	14:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 中川★(無料体験)	14:00 ボクシング&フィジカル 林★	14:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)				14:00 キックマスパークラス (寸止め)市川★	14:00 キックマスパークラス (寸止め)岡本・横田★★★	14		
15	15:00 初心者キック 市川★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 中川★(体験)	15:00 ボクシングマスパークラス (寸止め)林★★★	15:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	15:00 初心者キック 市川★(無料体験)				15:00 ダイエットキック 小久江★(体験)	15:00 ダイエットボクシング 岡本★(体験)	15		
16	16:00 初心者キック 市川★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 中川★(体験)	16:00 初心者ボクシング 林★(体験)	16:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	16:00 初心者キック 市川★(無料体験)				16:00 選手育成クラス 市川★★★	16:00 キックマスパークラス (寸止め)小久江★★★	16:00 キックマスパークラス (寸止め)岡本・横田★★★	16	
17	17:00 初心者キック 市川★(無料体験)	17:00 初心者キック 市川★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 林★(体験)	17:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	17:00 初心者キック 市川★(無料体験)	17:00 初心者キック 市川★(無料体験)	17:00 初級者キック 小久江★(体験)	17:00 ダイエットボクシング 横田★(体験)	17				
18	18:00 初心者キック 小久江★(無料体験)	18:00 初心者キック 市川★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 林★(体験)	18:00 初心者キック 荒井★(無料体験)	18:00 初心者キック 小久江★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close		18					
19	キックテクニク 市川★(パンチ)	初級者キック 小久江★(体験)	キックテクニク 市川★(キック)	初心者キック 都築★(体験)	基礎ボクシング 横田★(体験)	フリー&ミット 鈴木・横田	初級者キック 小久江★(体験)	キックテクニク 市川★(パンチ)	初級者キック 小久江★(体験)	<p style="text-align: center;"><b>(重要)</b></p> <p>※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。 ※マスパークラス参加希望の方は、テクニククラスに参加をし、インストラクターの許可を頂いて下さい。 ※ダイエットマスパークラスはマウスピース、膝当て不要です(女性も気軽に参加可能です)。 ※選手育成クラスは基本週4参加が義務となります。 試合のセコンドやファイトスタイル確立など全力で指導させて頂きます詳しくは市川インストラクターまで。</p>	19		
20	ダイエットマスパークラス 市川★	初級者キック 小久江★(体験)	ダイエットマスパークラス 市川★	初心者キック 都築★(体験)	基礎キック 鈴木★(体験)		初級者キック 荒井★(体験)	フリー&ミット 荒井・小久江	ダイエットマスパークラス 市川★		初級者キック 小久江★(体験)	20	
21	選手育成クラス 市川★★★	キックマスパークラス (寸止め)市川★★★	選手育成クラス 市川★★★	キックマスパークラス (寸止め)市川★★★	初心者キック 都築★(体験)		キックマスパークラス (寸止め)鈴木・横田★★★	基礎ボクシング 横田★(体験)	選手育成クラス 市川★★★		キックマスパークラス (寸止め)市川★★★	初級者キック 小久江★(体験)	21
22		初級者キック 小久江★(体験)		初心者キック 都築★(体験)	基礎キック 鈴木★(体験)		初級者キック 荒井★(体験)		選手育成クラス 市川★★★		キックマスパークラス (寸止め)市川★★★	初級者キック 小久江★(体験)	22
23	22:50 クラス終了 23:00 close											23	