



# ★ファイティングラボ大宮東口 10月時間割★

JR「大宮駅」徒歩4分！2018年12月1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 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00 (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 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	9:00 open 9:10 start		7	
8	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★			8	
9	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	ダイエットキック 清水★	9:10 フリー&ミット &マスパー 清水 ・千葉明寛	9:10 ダイエットキック 鈴木快★ 超初心者キック 村山★(体験) 初心者キック 鈴木快★(体験)	9
10	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★	超初心者キック 千葉明寛★ (体験)	フリー&ミット &マスパー	フリー&ミット &マスパー	10
11	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	ダイエットキック 清水★	清水 ・千葉明寛	村山 ・鈴木快	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	初心者キック 千葉明寛★ (体験)	初級英会話 ドミニク★	初心者キック 村山★(体験)	12
13	13:00 ダイエットキック 伊藤麗★	13:00 ダイエットキック 伊藤麗★	13:00 ダイエットキック 伊藤麗★	13:00 ダイエットキック 伊藤麗★	13:00 ダイエットキック 伊藤麗★	ダイエットキック 清水★	日常英会話 ドミニク★	ダイエットキック 鈴木快★(体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	超初心者キック 千葉明寛★ (体験)	19:00	超初心者キック 村山★(体験)	14
15	15:00 初心者キックボクシング 清水★	15:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★	15:00 初心者キックボクシング 千葉明寛★	15:00 初心者キックボクシング 清水★	15:00 初心者キックボクシング 清水★	ダイエットキック 清水★	フリー&ミット &マスパー	ダイエットキック 鈴木快★	15
16	16:00 ダイエットキック 清水★	16:00 ダイエットキック 伊藤麗★	16:00 ダイエットキック 千葉明寛★	16:00 ダイエットキック 清水★	16:00 ダイエットキック 清水★	ダイエットキック 千葉明寛★(体験)	清水 ・千葉明寛	ダイエットキック 村山★(体験)	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 清水★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 清水★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 清水★(無料体験)	超初心者キック 清水★		超初心者キック 鈴木快★	17
18	18:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 清水★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 村山(2,9,16)・YUKA(23,30)★	18:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close		18	
19	初心者キック 清水★(体験)	19:00 フリー&ミット &マスパー	初心者キック 鈴木快★ フリー&ミット &マスパー 清水 ・鈴木快	超初心者キック 千葉明寛★ (体験)	19:00 有酸素キック 池田★(体験)	初心者キック 清水★(体験)	19:00	※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。	19
20	超初心者キック 布施★(体験)	フリー&ミット &マスパー	超初心者キック 清水★(体験)	ダイエットキック 村山(2,9,16) ・YUKA(23,30)★	フリー&ミット &マスパー	超初心者キック 清水★(体験)	フリー&ミット &マスパー	※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	ダイエットキック 清水★(体験)	清水 ・布施	ダイエットキック 鈴木快★(体験)	21:00 フリー&ミット &マスパー 清水 ・鈴木快	千葉明寛 ・村山(2,9,16) ・YUKA(23,30)	初心者キック 池田★(体験)	清水 ・池田		21
22	超初心者キック 布施★		ダイエットキック 清水★	初心者キック 村山(2,9,16) ・YUKA(23,30)★		ダイエットキック 清水★	超初心者キック 布施★		22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23