



★ファイティングラボ赤羽 10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 モーニングボクシング 高根★	7:10 モーニングキック 片島★	7:10 モーニングボクシング 高根★	7:10 モーニングキック 片島★	7:10 モーニングキック 森貴慎★			7				
8	8:00 初心者ボクシング 高根★(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 初心者ボクシング 高根★(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 森貴慎★(無料体験)			8				
9	9:00 超初心者ボクシング 高根★	9:00 超初心者キックボクシング 片島★	9:00 超初心者ボクシング 高根★	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 森貴慎★			9				
10	10:00 ダイエットボクシング 高根★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 片島★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 高根★(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 森貴慎★(無料体験)			10				
11	11:00 マスボクシング 高根★★	11:00 キックマスパーリング 片島★★	11:00 マスボクシング 高根★★	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 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 超初心者キック 神山★(体験)	12				
13	13:00 ダイエットボクシング 高根★(体験)	13:00 ダイエットキック 片島★(体験)	13:00 ダイエットボクシング 高根★(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 初心者キック 森脇★(体験)	13:00 有酸素 ボクシング 佐々木★	13				
14	ボクシング ライトマスパー 高根★★	ダイエットキック ボクシング 高根★★	キック ライトマスパー ★片島★	ダイエットキック ★片島	ボクシング ライトマスパー 高根★★	ダイエット ボクシング 高根★★	キック ライトマスパー ★森貴慎★	ムエタイキック 森貴慎★	超初心者 ボクシング 大野兼★(体験)	キックテ クニック 神山★★	フリー&ミット 神山 ・佐々木康	14
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 超初心者ボクシング 高根★	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 森脇★	15:00 超初心者キック 神山★(体験)	15				
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 ダイエットボクシング 高根★(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 森脇★(無料体験)	16:00 ダイエット ボクシング 大野兼★	16:00 超初心者キック 神山★ (無料体験)	16				
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&首相撲 佐々木康★★	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 マスパー 森脇★★	17:00 キック マスパー 神山★(体験)	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 ダイエットキック 佐々木康★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 寺坂★(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 超初心者キック 佐々木★(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 佐々木★(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 超初心者キック 神山★(体験)	19				
20	超初心者キック 森脇★	フリー&ミット 森脇 森貴慎	超初心者キック 大野兼★(体験)	フリー&ミット 佐々木康 ・大野兼	超初心者キック 寺坂★(体験)	フリー&ミット 寺坂 ・佐々木康	ダイエットキック 森脇★(体験)	20				
21	上級キック スパーリング 森貴慎★★★	キックマスパー 佐々木康★★	マスパクシング 大野兼★	キックマスパー 首相撲 佐々木★★	キック マスパー 神山★★	フリー&ミット 神山 ・森脇	21					
22	ダイエットキック 森脇★	ダイエット ボクシング 大野兼★	ダイエット ボクシング 大野兼★	初心者寝技 佐々木康★	初心者総合 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。