



★ファイティングラボ大宮東口 11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★				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★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★	9:00 open 9:10 start			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★	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 池田★	ダイエットキック 村山★	9:10	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★(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 池田★	超初心者キック 清水★(体験)	フリー&ミット &マスパバー	10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者寝技 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 有酸素キック 池田進人★	初心者キック 村山★(体験)	村山 ・清水	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 初級英会話 ドミニク★	初心者キック 清水★(体験)	初級英会話 ドミニク★	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 池田★(体験)	日常英会話 ドミニク★	ダイエットキック 村山★(体験)	日常英会話 ドミニク★	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)	14:00 超初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	超初心者キック 清水★(体験)	14:00	14	
15	15:00 超初心者寝技 伊藤麗★	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 清水★	15:00 初心者キックボクシング 清水★	15:00 護身術 千葉明寛★	15:00 初心者キックボクシング 池田★	English Kick 村山★	フリー&ミット &マスパバー	15	
16	16:00 超初心者総合 伊藤麗★	16:00 ダイエットキック 伊藤麗★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 清水★(無料体験)	16:00 フィットネス空手 清水★	16:00 ダイエットキック 千葉明寛★	16:00 有酸素キック 池田進人★	ダイエットキック 清水★(体験)	村山 ・清水	16	
17	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★	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★	17:00 超初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	フリー&ミット 池田進人	超初心者キック 村山★		17	
18	18:00 ダイエットキック 千葉明寛★(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 池田★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 村山★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 清水★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close			18	
19	キック テクニク 布施★	19:00 初心者 キック(体験 布施★)	19:00 有酸素キック 池田★ (13日、26日休講)	19:00 初心者キック 清水★(体験)	19:00 初心者キック 千葉明寛★(体験)	※マスパバ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 千葉明寛★(体験)	フリー&ミット &マスパバー	19:00 初級英会話 ドミニク★	19:00 日常英会話 ドミニク★	19:00 超初心者 キック 清水★(体験)	※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 布施★(体験)	千葉明寛 ・布施	19:00 日常英会話 ドミニク★	19:00 日常英会話 ドミニク★	19:00 超初心者 キック 清水★(体験)	フリー&ミット &マスパバー	フリー&ミット &マスパバー		21	
22	超初心者キック 千葉明寛★	千葉明寛 ・布施	19:00 日常英会話 ドミニク★	19:00 日常英会話 ドミニク★	19:00 超初心者 キック 清水★(体験)	フリー&ミット &マスパバー	フリー&ミット &マスパバー		22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23	