



# ★ファイティングラボ赤羽 11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 モーニングキック 森貴慎★	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 初心者キックボクシング 森貴慎★(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 超初心者キックボクシング 森貴慎★	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 ダイエットキック 森貴慎★(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 キックマスパーリング 森貴慎★★	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 ダイエットキック 森貴慎★(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 超初心者 ボクシング 高根★(体験)	13						
14	ボクシング ライトマスパ 高根★★	ダイエット ボクシング 高根★★	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★	ムエタイキック 森貴慎★	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★	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 ・高根	14
15	15:00 超初心者ボクシング 吉越★	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★	15:00 超初心者キックボクシング 森脇★	15:00 超初心者キックボクシング 森脇★	15						
16	16:00 ダイエットボクシング 吉越★(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 吉越★(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★(体験)	16						
17	17:00 マスボクシング 吉越★★	17:00 キックマスパーリング 片島★★	17:00 マスボクシング 吉越★★	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★★	17:00 ダイエット ボクシング 高根★	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 ダイエットボクシング 吉越★(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 初心者 ボクシング 吉越★(体験)	19:00 初心者 ボクシング 吉越★(体験)	19:00 超初心者 ボクシング 大野兼★(体験)	19:00 初心者 ボクシング 吉越★(体験)	19:00 初心者 ボクシング 吉越★(体験)	19:00 超初心者キック 藤木★(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 ・吉越	超初心者 ボクシング 大野兼★(体験)	フリー&ミット 吉越 ・大野兼	超初心者キック 藤木★(体験)	フリー&ミット 藤木 吉越	19:00 超初心者キック 神山★(体験)	20						
21	マスボクシング 吉越★	マスボクシング 吉越★	マスボクシング 大野兼★	マスボクシング 大野兼★	マスボクシング 吉越★	マスボクシング 吉越★	キック マスパ 神山★★	21						
22	ダイエットキック 森脇★	フリー&ミット 神山 ・森脇	ダイエット ボクシング 大野兼★	フリー&ミット 吉越 ・大野兼	ダイエット ボクシング 吉越★	初心者寝技 藤木★	初心者総合 森脇★	22						
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23						

※スパ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。