



★ファイティングラボ仙台 12月時間割★

JR「仙台駅」西口徒歩7分！2階と3階で合わせて50坪！ウェイト設備も充実！

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 10:00～16:00(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 佐々木★	7:10 モーニングキック 大泉★	7:10 モーニングキック 佐々木★	7:10 モーニングキック 佐々木★	7:10 モーニングキック 大泉★			7					
8	8:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	8:00 超初心者キックボクシング 大泉★	8:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	8:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	8:00 超初心者キックボクシング 大泉★(無料体験)			8					
9	9:00 キックボクシング 佐々木★	9:00 キックボクシング 大泉★	9:00 キックボクシング 佐々木★	9:00 超初心者ボクシング 佐々木★	9:00 初心者ボクシング 大泉★			9					
10	10:00 ダイエットキック 佐々木★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 大泉★	10:00 ダイエットキック 佐々木★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 佐々木★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 大泉★		10:10	10					
11	11:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	11:00 超初心者キックボクシング 大泉★	11:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	11:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	11:00 超初心者キックボクシング 大泉★		10:00 open	11					
12	超初心者キック 佐々木★	ダイエットキック 安齋★(体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 初心者キックボクシング 佐々木★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 初心者キックボクシング 大泉・安齋★(無料体験)	12:10 超初心者キック 高橋★(体験)	12:00 有酸素ボクシング 佐々木★	12				
13	13:00 超初心者キックボクシング 安齋★	13:00 超初心者キックボクシング 高橋★	13:00 超初心者キックボクシング 高橋★	13:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	13:00 超初心者キックボクシング 高橋・安齋★(無料体験)	超初心者キック 佐々木&高橋★		13:00 ダイエットキック 佐々木★	13				
14	超初心者キック 安齋★	14:00 超初心者キックボクシング 高橋★	14:00 超初心者キックボクシング 高橋★	14:00 初心者キックボクシング 佐々木★	14:00 初心者キックボクシング 高橋・安齋★(無料体験)	14:00		13:00 超初心者キックボクシング 佐々木(体験)★	14				
15	ダイエットキック 安齋★	15:00 超初心者キックボクシング 高橋★	15:00 超初心者キックボクシング 高橋★	15:00 超初心者キックボクシング 佐々木★	15:00 超初心者キックボクシング 安齋・高橋★(無料体験)	ダイエットキック 佐々木・高橋★		16:00 キックマスパ 佐々木★	15				
16	超初心者キック 安齋★	16:00 ダイエットキック 高橋★	16:00 ダイエットキック 高橋★	16:00 ダイエットキック 佐々木★	16:00 ダイエットキック 安齋・高橋★(無料体験)	初心者キック 佐々木★	初級 キックスパー 高橋★	15:50クラス終了 16:00close	16				
17	17:00 初心者キックボクシング 高橋★	17:00 ダイエットキック 高橋★	17:00 ダイエットキック 高橋★	17:00 初心者キックボクシング 高橋★	17:00 初心者キックボクシング 高橋★	17:00 ダイエットキック 佐々木・高橋★			17				
18	18:00 超初心者キックボクシング 川田・高橋・安齋★(無料体験)	18:00 超初心者キックボクシング 安齋・川田★	初心者キック 長岡★	ダイエットキック 安齋★(体験)	18:00 ダイエットキック 川田・高橋・安齋★(無料体験)	初心者キック 川田・安齋★		17:50クラス終了 18:00close	18				
19	超初心者 キック 川田★	キック テクニク 高橋★	ダイエット キック 安齋★(体験)	初級フィジカル 高橋★	ダイエットキック 川田・安齋★	初心者キック 長岡・高橋★ (無料体験)	美脚トレーニング 安齋★ メンズフィジカル 安齋★	ダイエットキック 安齋・川田★	超初心者キック 高橋★ (無料体験)	初心者キック 川田・高橋★ (無料体験)	寝技初心者 安齋★(体験)	★2のキックスパー参加する方は ヒザ当て着用してください。	19
20	超初心者キック 川田・高橋★ (無料体験)	寝技初心者 安齋★(体験)	ダイエット フィジカル 高橋★(体験)	超初心者キック 安齋・川田★	ダイエット キック 長岡★	中級 フィジカル 高橋★	寝技 初心者 安齋★	初心者キック 川田★	初級 キックスパー 安齋・高橋★	超初心者 キック 川田★	ダイエット フィジカル 高橋★ (体験)	寝技 スパー 安齋★	20
21	ダイエットキック 川田・高橋★ (無料体験)	寝技スパー 安齋★★	ダイエットキック 川田★	キックスパー 高橋・安齋★★	超初心者 キック 長岡★	21:15 初級 ボクシング スパー 高橋★	寝技 スパー 安齋★	ダイエットキック 川田・高橋★ (体験)	寝技初心者 安齋★(体験)	ダイエットキック 川田★	キックスパー 高橋・安齋★★	21	
22	初心者キック 川田・高橋★	総合クラス 安齋★★	初心者キック 川田★	初級 キックスパー 安齋・高橋★	ダイエットキック 長岡・高橋★	総合クラス 安齋★★	初心者キック 川田・高橋★	初心者キック 川田・高橋★	寝技スパー 安齋★★	初心者キック 川田・高橋★	総合クラス 安齋★★	22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close											23	