



★ファイティングラボ大森 12月時間割★

JR「大森駅」徒歩2分！2019年1月20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 モーニングキック 横山★	7:10 モーニングヨガ asami★	7:10 モーニングキック 横山★	7:10 モーニングヨガ asami★	7:10 モーニングキック 坂本★			7
8	8:00ダイエットキックボクシング 横山★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)	8:00ダイエットキックボクシング 横山★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)	8:00ダイエットキックボクシング 坂本★(無料体験)	※ヨガの時間はサンドバックの使用が禁止です		8
9	9:00 初心者キックボクシング 横山★	9:00 初心者キックボクシング 笹川★	9:00 初心者キックボクシング 横山★	9:00 初心者キックボクシング 横山★	9:00 初心者キックボクシング 坂本★			9
10	10:00超初心者キックボクシング 横山★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 笹川★(無料体験)	10:00超初心者キックボクシング 横山★(無料体験)	10:00超初心者キックボクシング 横山★(無料体験)	10:00 超初心者ボクシング 坂本★(無料体験)			10
11	11:00 マスパーリング 池田★★	11:00 マスパーリング 笹川★★	11:00 マスパーリング 横山★★	11:00 マスパーリング 横山★★	11:00 マスパーリング 坂本★★			11
12	12:00 ボクシング無料体験 初回体験者優先(池田)	12:00 ボクシング無料体験 初回体験者優先(笹川)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者優先(横山)	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者優先(横山)	12:00 ボクシング無料体験 初回体験者優先(池田)	12:00 open	12:10 クラス開始	12
13	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 小谷崎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	12:10	12:10	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 池田★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 小谷崎★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田★(無料体験)	14:00 超初心者キック 池田★(無料体験)	12:10	12:10	14
15	15:00 マスパーリング 池田★★	15:00 マスパーリング 池田★★	15:00 マスパーリング 小谷崎★★	15:00 マスパーリング 池田★★	15:00 マスパーリング 池田★★	12:10	12:10	15
16	16:00 ダイエットボクシング 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 小谷崎★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 池田★(無料体験)	12:10	12:10	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 岩見★	17:00 超初心者キックボクシング 池田★	17:00 超初心者キックボクシング 小谷崎★	17:00 超初心者キックボクシング 池田★	17:00 超初心者キックボクシング 横山★	12:10	12:10	17
18	18:00 キックボクシング 初回体験者優先(岩見)	18:00 キックボクシング 初回体験者優先(小森)	18:00 キックボクシング 初回体験者優先(岩見)	18:00 キックボクシング 初回体験者優先(笹川)	18:00 キックボクシング 初回体験者優先(横山)	17:50 クラス終了	18:00 close	18
19	超初心者キックボクシング 岩見★(体験)	超初心者キックボクシング 小森★(体験)	超初心者 キックボクシング 荒井★(体験)	19:00	超初心者キックボクシング 笹川★(体験)	※スパパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、膝当て(キックの場合) を着用してください。		19
20	ダイエットキックボクシング 岩見★(無料体験)	ダイエットキックボクシング 小森★(無料体験)	ダイエット キックボクシング 岩見★(無料体験)	フリー&ミット 岩見 荒井	ダイエットキックボクシング 笹川★(無料体験)	※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	マスパーリング 岩見★★	マスパーリング 小森★★	マスパーリング 荒井★★	フリー&ミット 笹川★	マスパーリング 横山★★			21
22	フリー&ミット 岩見★	フリー&ミット 小森★	初心者 キックボクシング 岩見★	フリー&ミット 笹川★	フリー&ミット 横山★			22
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23