



# ★ファイティングラボ新座AKZA 12月時間割★

JR「新座駅」から徒歩5分！5月1日よりリニューアルオープン！  
 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 9:00～23:00 土曜12:00～21:00 日曜12:00～18:00

【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	
8	9:00 open								8
9	9:10 ダイエットキック 布施★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 菅原★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 布施★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 布施★(無料体験)	9:10 ダイエットキック 菅原★(無料体験)			9	
10	10:00 初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)			10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)			11	
12	12:00 初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 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 open		12	
13	13:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 菅原★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 菅原★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 藤木★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	14:00 初心者ムエタイ 布施★(無料体験)	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 布施★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	総合格闘技クラス初級 藤木・高橋 ★	15:00 初心者キックテクニック 布施★	15	
16	16:00 ダイエットキック 藤木★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 菅原★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 菅原★(無料体験)		総合格闘技クラス中級 藤木・高橋 ★★	16:00 中級キックテクニック 布施★★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(藤木)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(藤木)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(藤木)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(菅原)	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(菅原)	17:00 超初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	17:00 キックマスパーパー 布施★★	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 ダイエットキック 藤木★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 藤木★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 菅原★(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	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(藤木)	18:00close	18	
19	19:00 超初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	19:00 フリー&ミット 小泉・端★	総合選手クラス 網・高橋★★★		19	
20	20:00 初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 藤木★(無料体験)	20:00 フィジカル&ストレッチ 藤木★	20:00 初心者キックボクシング 菅原★(無料体験)	20:00 キックマスパーパー 小泉・端★★		20		
21	総合クラス 網・藤木★★★	21:00 寝技初心者 網・藤木★	21:00 柔術初心者 藤木★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 高橋・菅原★	21:00 柔術初心者 小島★(無料体験)	21:00 close	21		
22		22:00 寝技スパー 網・藤木★★	22:00 柔術スパーリング 藤木★★	22:00 キックマスパーパー 高橋・菅原★★	22:00 柔術スパーリング 小島★★★		22		
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23