



★ファイティングラボ赤羽 12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 モーニングキック 須藤★	7:10 モーニングキック 片島★	7:10 モーニングキック 片島★	7:10 モーニングキック 須藤★	7:10 モーニングキック 森貴慎★			7	
8	8:00 初心者キックボクシング 須藤★(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 片島★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 須藤★(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 超初心者総合格闘技 須藤★	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 片島★	9:00 超初心者総合格闘技 須藤★	9:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★			9	
10	10:00 ダイエットキック 須藤★(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 片島★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 須藤★(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・スパーリング 須藤★★	11:00 キックマススパーリング 片島★★	11:00 キックマススパーリング 片島★★	11:00 マス・スパーリング 須藤★★	11:00 キックマススパーリング 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 超初心者キックボクシング 片島★	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	12:10 ダイエットキック 須藤★	12:10 超初心者キック 神山★(体験)	12	
13	13:00 ダイエットキック 須藤★(体験)	13:00 ダイエットキック 片島★(体験)	13:00 超初心者総合格闘技 須藤★(体験)	13:00 ダイエットキック 須藤★(体験)	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)	初心者キック 森脇★(体験)	13:00 超初心者キック 須藤★	13	
14	キック ライトマススパー 須藤★	ダイエットキック 片島★	キック ライトマススパー 須藤★	ダイエットキック 須藤★	キック ライトマススパー 須藤★	ダイエットキック 須藤★	超初心者キック 須藤★	14	
15	15:00 超初心者総合格闘技 須藤★	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 須藤★	15:00 超初心者総合格闘技 須藤★	15:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	ダイエットキック 森脇★	フリー&ミット 須藤・森脇	15	
16	16:00 ダイエットキック 須藤★(体験)	16:00 ダイエットキック 片島★(体験)	16:00 ダイエット総合格闘技 須藤★(体験)	16:00 ダイエットキック 須藤★(体験)	16:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	初心者総合 須藤★	超初心者キック 神山★(体験)	16	
17	17:00 マス・スパーリング 須藤★★	17:00 キックマススパーリング 片島★★	17:00 マス・スパーリング 須藤★★	17:00 マス・スパーリング 須藤★★	17:00 キックマススパーリング 森脇★★	キック マススパー 森脇★★	初心者総合 須藤★	17	
18	18:00 ダイエットボクシング 吉越★(体験)	18:00 ヨガ ゆか★	18:00 ダイエットキック 須藤★(体験)	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	超初心者キック 森脇★	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 超初心者 ボクシング 藤木★(体験)	19:00 ダイエットキック 森脇★(無料体験)	<p>※スパーリングに参加する場合は 必ずマウスピース、膝当て、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。</p> <p>※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。</p>	19	
20	マス・スパーリング 吉越★★	フリー&ミット 森脇・吉越	フリー&ミット 大野兼	フリー&ミット 吉越	フリー&ミット 藤木・吉越	超初心者キック 神山★(体験)		19:00	20
21	ダイエットキック 森脇★	マス・スパーリング 吉越★★	マス・スパーリング 大野兼★★	マス・スパーリング 吉越★★	マス・スパーリング 吉越★★	キック マススパー 神山★★		フリー&ミット 神山・森脇	21
22	追い込み 吉越★★	追い込み 大野兼★★	追い込み 吉越★★	追い込み 藤木★★	追い込み 森脇★★				22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23