



★ファイティングラボ高田馬場駅前 12月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

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 谷本★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングボクシング 谷本★	7:10 モーニングキック 森貴慎★	7:10 モーニングキック 高田★	<p style="text-align: center;">(重要)</p> <p>※選手育成クラスは基本週4以上参加が義務となっております ご不明な点は市川まで直接お尋ねください。</p> <p style="text-align: center;">12:10 open</p>		7		
8	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	8:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	8:00 ダイエットキック 高田★(無料体験)			8		
9	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本★(体験)	9:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	9:00 ダイエットキック 高田★(無料体験)			9		
10	10:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	10:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	10:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	10:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 高田★(無料体験)			10		
11	11:00 マスボクシング 谷本★★	11:00 マスボクシング 谷本★★	11:00 マスボクシング 谷本★★	11:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★	11:00 超初心者キック 高田★			11:00 キック無料体験 初回体験者限定(小久江)	11:00 キック無料体験 初回体験者限定(横田)	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			初心者キック 小久江★(体験)	12:10 初心者キック 岡本★(体験)	12
13	13:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 林★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)			キック テクニク 市川★(キック)	ボクシング テクニク 横田★	13
14	14:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 谷本★(無料体験)	14:00 ボクシング&フィジカル 林★	14:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 市川★(無料体験)			キックマスパ 市川★★	キックマスパ 岡本・横田★★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	15:00 マスボクシング 林★★	15:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)			ダイエットキック 小久江★(体験)	ダイエット ボクシング 岡本★(体験)	15
16	16:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 谷本★(体験)	16:00 初心者ボクシング 林★(体験)	16:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)			選手 育成クラス 市川 ★★★	キックマスパ 小久江★★	16
17	17:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 林★(体験)	17:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	キックマスパ 小久江★★	トーク&ミット 小久江	17		
18	18:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 市川★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 林★(体験)	18:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18		
19	キック テクニク 市川★(パンチ)	初級者キック 小久江★(体験)	19:00 キック テクニク 市川★(キック)	基礎 ボクシング 横田★(体験)	19:00 トーク&ミット 鈴木・ 横田	19:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	キック テクニク 市川★(パンチ)	初級者キック 小久江★(体験)	19	
20	ダイエット マスパ 市川★	初級者キック 小久江★(体験)	20:00 ダイエット マスパ 市川★	基礎キック 鈴木★(体験)	20:00 トーク&ミット 鈴木	20:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	ダイエット マスパ 市川★	初級者キック 小久江★(体験)	20	
21	21:00 キック マスパ 市川★★	選手 育成クラス 市川 ★★★	21:00 キック マスパ 市川★★	選手 育成クラス 市川 ★★★	基礎 ボクシング 横田★(体験)	21:00 初心者キックボクシング 小久江★(無料体験)	21:00 キック マスパ 市川★★	選手 育成クラス 市川 ★★★	21	
22		トーク&ミット 小久江			基礎 ボクシング 横田★(体験)	22:00 トーク&ミット 小久江			22	
23	22:45 クラス終了 23:00 close								23	

(重要)

※トーク&ミットクラスは1人1人に課題を与え
最後にミットで確認するクラスです
※マスパークラスはインストラクターの
指示に従わない方は参加をお断りする
場合がございます。予めご了承ください。
※スパarring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。
※ダイエットマスパークラスはマウスピース、
膝当て不要です。(女性でも気軽に参加可能です)