



★ファイティングラボ五反田 1月時間割★

JR「五反田駅」徒歩3分！2017年5月10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】月曜～金曜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 長濱陸★	7:10 モーニングボクシング 鳥羽潤★	7:10 モーニングボクシング 鳥羽潤★	7:10 モーニングボクシング 菅龍太郎★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 長濱陸★			7	
8	8:00 初心者ボクシング 長濱陸★	8:00 初心者ボクシング 鳥羽潤★	8:00 初心者ボクシング 鳥羽潤★	8:00 ダイエットボクシング 菅龍太郎★	8:00 初心者ボクシング 長濱陸★			8	
9	9:00 超初心者ボクシング 長濱陸★	9:00 超初心者ボクシング 鳥羽潤★	9:00 超初心者ボクシング 鳥羽潤★	9:00 超初心者ボクシング 菅龍太郎★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 長濱陸★			9	
10	10:00 ダイエットボクシング 長濱陸★	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽潤★	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽潤★	10:00 ダイエットボクシング 菅龍太郎★	10:00 ダイエットボクシング 長濱陸★			10	
11	11:00 超初心者ボクシング 長濱陸★	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽潤★	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽潤★	11:00 初心者ボクシング 菅龍太郎★	11:00 超初心者ボクシング 長濱陸★			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	12:00 open		12	
13	13:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 松本純★	13:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 菅龍太郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★(無料体験)	初級グループキック 重吉史斗★	フリー&ミット 菱沼郷★	13:00 初級グループボクシング 工藤洋平★Ami	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	14:00 超初心者ムエタイ 松本純★	14:00 超初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 菅龍太郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	ダイエットボクシング 菱沼郷★	フリー&ミット 重吉史斗★	14:00 ヨガ Ami★工藤洋平	14
15	15:00 初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 松本純★	15:00 初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 菅龍太郎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	ダイエットキック 重吉史斗★	フリー&ミット 菱沼郷★	15:00 ダイエットキック 工藤洋平★	15
16	16:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 松本純★	16:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 菅龍太郎★	16:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★(無料体験)	ダイエットボクシング 菱沼郷★	フリー&ミット 重吉史斗★	16:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 石谷隆嘉★	17:00 超初心者キックボクシング 松本純★	17:00 超初心者ボクシング 杉山功一★	17:00 超初心者キックボクシング 久保一平★	17:00 超初心者キックボクシング 石谷隆嘉★	ダイエットキック 重吉史斗★	フリー&ミット 菱沼郷★	17:00 マスボクシング 工藤洋平★★	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 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(松本純)	18:00 ボクシング無料体験 初回体験者限定(杉山功一)	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(久保一平)	18:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定(工藤洋平)	17:50クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 初級グループキック 石谷隆嘉★(無料体験)	19:00 初級グループボクシング 村山宗太郎★	初級グループボクシング ★杉山功一	フリー&ミット 村山宗太郎★	19:00 初級グループキック 久保一平★	19:00 初級グループボクシング 工藤洋平★		19	
20	20:00 ダイエットボクシング 石谷隆嘉★	超初心者ムエタイ 松本純★	マスボクシング 村山宗太郎★★	ダイエットボクシング 村山宗太郎★	マスボクシング 杉山★★	20:00 ダイエットキック 久保一平★		20:00 ダイエットキック 工藤洋平★	20
21	21:00 初心者キックボクシング 石谷隆嘉★(無料体験)	初心者ボクシング 村山宗太郎★	フリー&ミット 松本純★	初心者ボクシング 杉山功一★(体験)	フリー&ミット 村山宗太郎★	21:00 初心者キックボクシング 久保一平★(無料体験)		21:00 初心者ボクシング 工藤洋平★(無料体験)	21
22	22:00 ダイエットキック 石谷隆嘉★	22:00 ダイエットボクシング 村山宗太郎★	マスボクシング 村山宗太郎★★	ダイエットボクシング 杉山功一★	22:00 キックマスパ 久保一平★★	22:00 マスボクシング 工藤洋平★★		22	
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23

※スパリング、マスカラス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。

※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。