



# ★ファイティングラボ大宮東口 1月時間割★

JR「大宮駅」徒歩4分！2018年12月1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 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00 (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 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	7:10 超初心者寝技 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	7:10 モーニングキック 伊藤麗★	※年末年始12/31(火)~2020/1/3(金) は特別営業12:00~18:00になります。 9:00 open 9:10 start		7			
8	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	8:00 超初心者総合 伊藤麗★	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 伊藤麗★			8			
9	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)	9:00 超初心者寝技 伊藤麗★	9:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★(無料体験)			9:10 超初心者キックボクシング 村山玄拓★	9:10 超初心者キックボクシング 清水仁★	9	
10	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★(無料体験)	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★	10:00 超初心者総合 伊藤麗★	10:00 ダイエットキック 伊藤麗★	10:00 ダイエットキック 村山玄拓★	10:00 ダイエットキック 清水仁★	10			
11	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者寝技 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤麗★	11:00 超初心者キックボクシング 村山玄拓★	11:00 超初心者キックボクシング 清水仁★(無料体験)	11			
12	12:00 ダイエットキック 伊藤麗★	12:00 超初心者総合 伊藤麗★	12:00 ダイエットキック 伊藤麗★(無料体験)	12:00 ダイエットキック 伊藤麗★	12:00 ダイエットキック 伊藤麗★	初心者キック 村山玄拓★(体験)	初級英会話 ドミニク★	初心者キック 清水仁★	初級英会話 ドミニク★	12	
13	13:00 ダイエットキック 千葉明寛★	13:00 ダイエットキック 清水仁★	13:00 ダイエットキック 村山玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 清水仁★	13:00 護身術 千葉明寛★	ダイエットキック 池田進人★(体験)	日常英会話 ドミニク★	ダイエットキック 伊藤麗★(体験)	日常英会話 ドミニク★	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 清水仁★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 村山玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 清水仁★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	有酸素キック 池田進人★	フリー&ミット 村山玄拓	超初心者キック 清水仁★(体験)	マスパーリング 伊藤麗★	14	
15	15:00 護身術 千葉明寛★	15:00 初心者キックボクシング 清水清水仁★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 村山玄拓★(無料体験)	15:00 フィットネス空手 清水仁★	15:00 初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	English Kick 村山玄拓★	15:00~16:30 キックテクニック	初心者キック 伊藤麗★(体験)	15:00	15	
16	16:00 ダイエットキック 千葉明寛★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 清水仁★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 村山玄拓★	16:00 ダイエットキック 清水仁★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 千葉明寛★(無料体験)	ダイエットキック 村山玄拓★	池田進人★★ マスパーリング 池田進人★	ダイエットキック 清水仁★(体験)	フリー&ミット 伊藤麗 清水仁	16	
17	17:00 超初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	17:00 超初心者キックボクシング 清水仁★	17:00 超初心者キックボクシング 村山玄拓★	17:00 超初心者キックボクシング 清水仁★	17:00 超初心者キックボクシング 千葉明寛★(無料体験)	フリー&ミット 村山玄拓	フリー&ミット	超初心者寝技 伊藤麗★		17	
18	18:00 ダイエットキック 布施元也★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 千葉明寛★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 清水仁★(無料体験)	18:00 ダイエットキック 村山玄拓★	18:00 ダイエットキック 布施★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close				18	
19	初心者キック 千葉明寛★(体験)	19:00 フリー&ミット 千葉明寛 ・布施元也	初心者 キック(体験) 千葉明寛★	19:00 初級英会話 ドミニク★	English Kick 村山玄拓★	フリー&ミット 清水仁	初心者キック 清水仁★(体験)	19:00 初心者キック 千葉明寛★(体験)	フリー&ミット 千葉明寛 ・布施元也	※マ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(キックの場合) を着用してください。	19
20	キック テクニック 布施元也★★	フリー&ミット 千葉明寛 ・布施元也	フィットネス 空手 清水仁★	日常英会話 ドミニク★	ダイエットキック 清水仁★(体験)	マスパーリング 村山玄拓★★	English Kick 村山玄拓★	フリー&ミット &マスパー	キック テクニック 布施元也★★	※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	超初心者 キック 千葉明寛★(体験)	マスパーリング 布施元也★★	ダイエットキック 千葉明寛★(体験)	21:00 フリー&ミット &マスパー 清水仁 ・千葉明寛	ダイエットキック 村山玄拓★	21:00 フリー&ミット 村山玄拓 ・清水仁	ダイエットキック 清水仁★(体験)	清水仁 ・村山玄拓	超初心者 キック 千葉明寛★(体験)	マスパーリング 布施元也★★	21
22	ダイエットキック 布施元也★	フリー&ミット 千葉明寛	ダイエットキック 清水仁★	初心者キック 清水仁★	フリー&ミット 村山玄拓 ・清水仁	フリー&ミット 村山玄拓	ダイエットキック 村山玄拓★	ダイエットキック 布施元也★	フリー&ミット 千葉明寛		22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23		