



# ★ファイティングラボ赤羽 1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 須藤和茂★		7:10 モーニングキック 須藤和茂★		7:10 モーニングキック 森貴慎★		7:10 モーニングボクシング 高根秀寿★		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 須藤和茂★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 須藤和茂★(無料体験)		8:00 初心者キックボクシング 森貴慎★(無料体験)		8:00 初心者ボクシング 高根秀寿★(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 須藤和茂★		9:00 超初心者総合格闘技 須藤和茂★		9:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★		9:00 超初心者ボクシング 高秀寿根★		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 須藤和茂★(無料体験)		10:00 ダイエットキック 須藤和茂★(無料体験)		10:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)		10:00 ダイエットボクシング 高根秀寿★(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 須藤和茂★★		11:00 マス・スパーリング 須藤和茂★★		11:00 キックマススパーリング 森貴慎★★		11:00 マスボクシング 高根秀寿★★		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 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		超初心者 ボクシング 大野兼資★	12:10	超初心者キック 神山聖★(体験)	12:10	12
13	13:00 ダイエットキック 須藤和茂★(体験)		13:00 ダイエットキック 須藤和茂★(体験)		13:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)		13:00 ダイエットボクシング 高根秀寿★(無料体験)		13:00 ダイエットキック 森貴慎★(体験)		初心者キック 森脇公三★(体験)		超初心者キック 須藤和茂★		13
14	キック マススパー 須藤和茂★	ダイエットキック 須藤和茂★	キック マススパー 須藤和茂★	ダイエットキック 須藤和茂★	キック マススパー 森貴慎★	ムエタイキック 森貴慎★	14:00 超初心者ボクシング 高根秀寿★		キック マススパー 森貴慎★	ムエタイキック 森貴慎★	超初心者 ボクシング 大野兼資★(体験)	フリー&ミット 大野兼資 ・森脇公三	ダイエットキック 神山聖★	フリー&ミット 神山聖 ・須藤和茂	14
15	15:00 超初心者総合格闘技 須藤和茂★		15:00 超初心者総合格闘技 須藤和茂★		15:00 超初心者キックボクシング 森貴慎★		15:00 初心者ボクシング 高根秀寿★(無料体験)		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 森脇公三★		超初心者総合格闘技 須藤和茂★		15
16	16:00 ダイエットキック 須藤和茂★(体験)		16:00 ダイエットキック 須藤和茂★(体験)		16:00 ダイエットキック 森貴慎★(無料体験)		16:00 ダイエットボクシング 高根秀寿★		16:00 ダイエットキック 森脇公三★(無料体験)		初心者ボクシング 大野兼資★		超初心者キック 神山聖★		16
17	17:00 マス・スパーリング 吉越博司★★		17:00 初心者キック 藤井重綺★★		17:00 マス・スパーリング 須藤和茂★★		17:00 マス・スパーリング 須藤和茂★★		17:00 キックマススパーリング 森脇公三★★		マス・スパー 森脇公三★★		マス・スパー 須藤和茂★★		17
18	18:00 ダイエットボクシング 吉越博司★(体験)		18:00 ヨガ ゆか★		16:00 ダイエットキック 須藤和茂★(体験)		16:00 ダイエットキック 須藤和茂★(体験)		18:00 フリートレーニング インストラクター不在						18
19	超初心者キック 森脇公三★	フリー&ミット 森脇公三 ・吉越博司	有酸素キック 藤井重綺★	フリー&ミット 藤井重綺 ・大野兼資	初心者 ボクシング 吉越博司★(体験)	フリー&ミット 吉越博司 ・須藤和茂	初心者 ボクシング 吉越博司★(体験)	フリー&ミット 須藤和茂 ・吉越博司	19:00 ダイエットキック 森脇公三★(無料体験)		※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。  ※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。			19	
20	初心者 ボクシング 吉越博司★		初心者ボクシング 大野兼資★(体験)		超初心者キック 須藤和茂★(体験)		超初心者キック 須藤和茂★(体験)		超初心者キック 神山聖★(体験)	19:00			20		
21	ダイエットキック 森脇公三★		初心者キック 藤井重綺★		マス・スパーリング 吉越博司★★		ダイエットキック 吉越博司★		キック マススパー 神山聖★★	フリー&ミット 神山聖 ・森脇公三			21		
22	マス・スパー 吉越博司★		マス・スパーリング 大野兼資★★		超初心者総合格闘技 須藤和茂★		マス・スパーリング 須藤和茂★		超初心者総合格闘技 森脇公三★	22					
23	22:50 クラス終了 23:00 close												23		

