



# ★ファイティングラボ高田馬場駅前 1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 谷本涼★	7:10 モーニングボクシング 谷本涼★	7:10 モーニングボクシング 谷本涼★	7:10 モーニングキック 森貴慎★	7:10 モーニングキック 高田靖一★	<p style="text-align: center;"><b>(重要)</b></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>		7		
8	8:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(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 高田靖一★(無料体験)					8
9	9:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	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 高田靖一★(無料体験)					9
10	10:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	10:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	10:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	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 高田靖一★(無料体験)					10
11	11:00 マスボクシング 谷本涼★★	11:00 マスボクシング 谷本涼★★	11:00 マスボクシング 谷本涼★★	11:00 キックマスパ 森貴慎★★	11:00 キックマスパ 高田靖一★★			11:00 キック無料体験 初回体験者限定(市川)	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			<b>12:10 open</b>		12
13	13:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 林和希★(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)			12:10 初心者キック 市川一大★(体験)	初心者キック 岡本真★(体験)	12:10
14	14:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 谷本涼★(無料体験)	14:00 ボクシング&フィジカル 林和希★	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)			キックテクニック 市川一大★(キック主体)	ボクシング テクニック 横田知之★	13
15	15:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	15:00 マスボクシング 林和希★★	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 市川一大★(無料体験)			キックマスパ 市川一大★★	キックマスパ 1本真・横田知之★	14
16	16:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 谷本涼★(無料体験)	16:00 初心者ボクシング 林和希★(無料体験)	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 市川一大★(無料体験)			15:00 初心者キック 市川一大★(体験)	15:00 初心者キック 市川一大★(体験)	15
17	17:00 初心者キックボクシング 市川一大★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川一大★(無料体験)	17:00 初心者ボクシング 林和希★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 中野直登★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川一大★(無料体験)	選手 育成クラス 市川一大 ★★★	キックマスパ 市川一大★★	16		
18	18:00 初心者キックボクシング 市川一大★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 市川一大★(無料体験)	18:00 初心者ボクシング 林和希★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 中野直登★(無料体験)	18:00 初心者キックボクシング 漆原季亮★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close	17:45クラス終了 18:00close	17		
19	19:00 キック テクニック 市川一大★(パンチ主体)	19:00 キック テクニック 市川一大★(キック主体)	基礎ボクシング 横田知之★ (無料体験)	19:00 初心者キック 寺坂美和★ (無料体験)	19:00 初心者キック 漆原季亮★ (無料体験)	<p style="text-align: center;"><b>(重要)</b></p> <p>※トーク&amp;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をする 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)</p>		18		
20	20:00 ダイエット マスパ 市川一大★	20:00 ダイエット マスパ 市川一大★	基礎キック 鈴木溪★ (無料体験)	初心者キック 中野直登★ (無料体験)	20:00 ダイエット マスパ 市川一大・漆原季亮★					19
21	21:00 キック マスパ 市川一大 ★★	21:00 キック マスパ 市川一大 ★★	21:00 キック マスパ 横田・鈴木★★	基礎 ボクシング 横田★(無料体験)	初心者キック 寺坂美和★ (無料体験)					20
22	21:00 選手 育成クラス 市川一大 ★★★	21:00 選手 育成クラス 市川一大 ★★★	21:00 選手 育成クラス 市川一大 ★★★	初心者キック 中野直登★ (無料体験)	21:00 キック マスパ 漆原季亮 ★★					21
23	22:45 クラス終了 23:00 close	22:45 クラス終了 23:00 close	22:45 クラス終了 23:00 close	初心者キック 中野直登★ (無料体験)	22:45 クラス終了 23:00 close					22
23	22:45 クラス終了 23:00 close	22:45 クラス終了 23:00 close	22:45 クラス終了 23:00 close	22:45 クラス終了 23:00 close	22:45 クラス終了 23:00 close			23		