



★ファイティングラボ五反田 3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 モーニングキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	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 ★	※ヨガクラスの時間帯はサンドバック打ち、ミット打ちなどの大きな音の出るトレーニングはご遠慮下さいませようお願い申し上げます。 ※ヨガクラスは15日からのスタートとなります。1日8日は初心者キックボクシングクラスとなりますのでお間違え無くお越しくださいませ。		7		
8	8:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★	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★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング ★			8		
9	9:00 超初心者ボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	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 ★			9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★	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 ★			10		
11	11:00 初心者ボクシング 石谷 隆嘉★	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 ★			11		
12:00 open										
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	12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 重吉 史斗★	12:10 キックボクシング無料体験限定 工藤 洋平 坂本 旬平★	12		
13	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	13:00 ダイエットキックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	初心者 キックボクシング 重吉 史斗★	自由練習 &ミット2R 菱沼 郷★	初心者 ボクシング 工藤 洋平★	自由練習 &ミット2R 坂本 旬平★	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★	自由練習 &ミット2R 重吉 史斗★	14:00 ヨガ※1日8日休講 Ami 工藤洋平 坂本旬平★		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 ボクシング 重吉 史斗★	自由練習 &ミット2R 菱沼 郷★	ダイエット ボクシング 工藤 洋平★	自由練習 &ミット2R 坂本 旬平★	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	16:00 ダイエットキックボクシング 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★	自由練習 &ミット2R 重吉 史斗★	ダイエットキック ボクシング 坂本 旬平★	自由練習 &ミット2R 工藤 洋平★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	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 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★	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 ボクシング 重吉 史斗★	自由練習 &ミット2R 菱沼 郷★	17:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 工藤洋平 坂本旬平★		17
18	18:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二★	18:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	18:00 ボクシング無料体験限定 杉山 功一★	18:00 キックボクシング無料体験限定 工藤 洋平★	18:00 ボクシング無料体験限定 菅 龍太郎★	17:50クラス終了 18:00close				18
19	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二★	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	初心者 キックボクシング 久保 一平★	自由練習 &ミット2R 杉山 功一★	19:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★		※スパarring、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。		19
20	20:00 有酸素ボクシング 塚原 健二★	超初心者 ムエタイ 松本 純★	初級マスボク シング(寸止め) 杉山 功一★	ダイエット ボクシング 杉山 功一★	初級キック マスパarring 久保 一平★	20:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★		20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★		20
21	21:00 初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	初心者 ボクシング 杉山 功一★	自由練習 &ミット2R 松本 純★	中級者 キックボクシング 久保 一平★	自由練習 &ミット2R 杉山 功一★	21:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)		21:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)		21
22	22:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 塚原 健二★	22:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	自由練習 &ミット2R 杉山 功一★	中級キック マスパarring 久保 一平★	22:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 工藤 洋平★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 菅 龍太郎★				22
23	22:50 クラス終了 23:00 close									23

※スパarring、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。