



★ファイティングラボ大宮東口 3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 モーニングキックボクシング 伊藤 麗★	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 麗★	7:10 超初心者寝技 伊藤 麗★	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 麗★	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 麗★	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★(無料体験)	9:10 自由練習 &ミット2R 村山 玄拓 清水 仁		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★	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★	9:10 超初心者キックボクシング 千葉 明寛★	超初心者 キックボクシング 村山 玄拓★	9				
10	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	11:00 超初心者寝技 伊藤 麗★	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	10:00 超初心者総合 伊藤 麗★	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★	ダイエットキック ボクシング 清水 仁★(体験)	10				
11	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	12:00 超初心者総合 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 千葉 明寛★(無料体験)	ダイエット ボクシング 村山 玄拓★	11				
12	12:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	12:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	12:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★(無料体験)	初心者キック ボクシング 千葉 明寛★	初級英会話 ドミニク★	12				
13	13:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★	13:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	13:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 清水 仁★	ダイエットキック ボクシング 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 伊藤 麗★(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 池田 進人★(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)	初心者キック ボクシング 千葉 明寛★(体験)	中級キック 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 伊藤 麗★(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 初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	15:00 フィットネス空手 清水 仁★	超初心者 キックボクシング 伊藤 麗★(体験)	15:00 中級ボクシング テクニク 村山 玄拓★	15				
16	16:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★	16:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★	16:00 ダイエットキックボクシング 清水 仁★(無料体験)	ダイエットキック ボクシング 千葉 明寛★	自由練習 &ミット2R 伊藤 麗 千葉 明寛	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 超初心者ボクシング 八木 健史郎★	17:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	17:00 超初心者ボクシング 八木 健史郎★	17:00 超初心者キックボクシング 清水 仁★	超初心者寝技 伊藤 麗★	ダイエットキック ボクシング 村山 玄拓★	17				
18	18:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★	18:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★	18:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	17:50クラス終了 18:00close		18				
19	初心者キック ボクシング 千葉 明寛★(体験)	19:00 自由練習 &ミット2R 千葉 明寛 ・布施 元也	初心者キック ボクシング 村山 玄拓★(体験)	19:00 初級英会話 ドミニク★	English Kick 村山 玄拓★	自由練習 &ミット2R 須藤 和茂	初心者キック ボクシング 須藤 和茂★(体験)	中級ボクシング マスパー 八木 健史郎★	フィットネス空手 清水 仁★	19:00 自由練習 &ミット2R 清水 仁 ・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	中級キック テクニク 布施 元也★	中級キック マスパーリング 布施 元也★	自由練習 &ミット2R 村山 玄拓 八木 健史郎	日常英会話 ドミニク★	ダイエットキック ボクシング 須藤 和茂★(体験)	中級ボクシング マスパー 村山 玄拓★	自由練習 &ミット2R 須藤 和茂	自由練習 &ミット2R 八木 健史郎	中級キック テクニク 布施 元也★	自由練習 &ミット2R ・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 キックボクシング 千葉 明寛★(体験)	超初心者 キックボクシング 村山 玄拓★	超初心者 ボクシング 八木 健史郎★	超初心者 ボクシング 村山 玄拓★	超初心者 ボクシング 村山 玄拓★	超初心者 キックボクシング 清水 仁★(体験)	超初心者 キックボクシング 清水 仁★(体験)	超初心者 ボクシング 須藤 和茂★(体験)	超初心者 キックボクシング 清水 仁★(体験)	中級キック マスパーリング 布施 元也★		21
22	ダイエットキック ボクシング 布施 元也★	自由練習 &ミット2R 千葉 明寛	初心者 ボクシング 八木 健史郎★	自由練習 &ミット2R 村山 玄拓	超初心者寝技 須藤 和茂★	自由練習 &ミット2R 須藤 和茂 ・村山 玄拓	自由練習 &ミット2R 八木 健史郎 ・須藤 和茂	初心者 ボクシング 八木 健史郎★	ダイエットキック ボクシング 布施 元也★	自由練習 &ミット2R 清水 仁		22
23	22:50 クラス終了 23:00 close								23			