



★ファイティングラボ田町三田 3月時間割★

JR「田町駅」三田口徒歩6分！2016年7月リニューアルオープン！

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 初級キックテクニック 漆館 宗太★	7:10 初級キックマスパーリング 浜田 浩史★	7:00 寝技初心者 木内 崇雅★	7:10 初級キックマスパーリング 木内 崇雅★	7:10 サンボ 漆館 宗太★	※7～8時、22～23時は、サンドバッグやミット等の大きな音の出る練習は、禁止となっております。 ※サンボ・・・柔道とレスリングを足したようなロシアの組技格闘技。 ※レディースマスパーリングは、女性限定クラスです。男性会員様は、自由練習になります。			7		
8	8:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太★	8:00 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★	8:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★	8:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★	8:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太★					8	
9	9:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)					9	
10	10:00 初級キックテクニック 漆館 宗太★	10:00 ダイエットキック 浜田 浩史★	10:00 寝技テクニック 木内 崇雅★	10:00 寝技テクニック 木内 崇雅★	10:00 初級キックテクニック 漆館 宗太★					10	
	10:30 初級キックマスパーリング 漆館 宗太★				10:30 初級キックマスパーリング 漆館 宗太★						
11	11:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	11:00 寝技マスパーリング 木内 崇雅★★	11:00 寝技マスパーリング 木内 崇雅★★	11:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	12:00 open			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	ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(体験)	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(体験)	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	12	
13	13:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	初心者キックボクシング 木内崇雅★(体験)	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	初心者キックボクシング 木内崇雅★(体験)	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	13	
14	14:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★	14:00 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★	14:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★	14:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★	14:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★	14:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(体験)	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	14		
15	15:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	初心者キックボクシング 木内崇雅★(体験)	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	15		
16	16:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★	16:00 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★	16:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★	16:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★	16:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太★	16:00 初級キックマスパーリング 木内 崇雅★	16:00 初級キックマスパーリング 木内 崇雅★	16			
17	17:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング 北村 弘美★(無料体験)	17:00 寝技テクニック 木内 崇雅★	17:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太★(無料体験)	17:00 中級キックマスパーリング 木内 崇雅★★	17:00 中級キックマスパーリング 木内 崇雅★★	17			
18	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	18:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	初心者キックボクシング 北村 弘美★	自由練習 &ミット2R(体験) 漆館 宗太★	ダイエットキックボクシング 杉山 功一★	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★	自由練習 &ミット2R(体験) 漆館 宗太★	17:50クラス終了 18:00close	18	
19	初心者ボクシング 杉山 功一★(体験)	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	ダイエットキックボクシング 北村 弘美★	自由練習 &ミット2R(体験) 漆館 宗太★	初心者ボクシング 杉山 功一★(体験)	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	初心者キックボクシング 漆館宗太★	自由練習 &ミット2R(体験) 小谷崎 徹★	※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	ダイエットキックボクシング 杉山 功一★	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	20:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也★	初心者キックボクシング 北村 弘美★	自由練習 &ミット2R(体験) 漆館 宗太★	ダイエットキックボクシング 杉山 功一★	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(体験)	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	※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	初心者ボクシング 杉山 功一★(体験)	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	21:00 初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	ダイエットキックボクシング 北村 弘美★	自由練習 &ミット2R(体験) 漆館 宗太★	初心者ボクシング 杉山 功一★(体験)	自由練習 &ミット2R 大澤 数貴★	ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(体験)	自由練習 &ミット2R 佐藤 慶介★	21	
22	22:00 初級ボクシングテクニック 杉山 功一★	22:00 初級キックテクニック 和田 拓也★	22:00 レディースマスパーリング 漆館 宗太★	22:00 初級キックマスパーリング 杉山 功一★	22:00 ストレッチ&フィジカル 小谷崎 徹★			22			
23	22:50クラス終了 23:00 close								23		