



# ★ファイティングラボ赤羽 3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 モーニングキックボクシング 須藤 和茂★	7:10 モーニングキックボクシング 須藤 和茂★	7:10 モーニングキックボクシング 森 貴慎★	7:10 モーニングキックボクシング 千葉 明寛★	7:10 モーニングキックボクシング 片島 聡志★			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 初心者キックボクシング 千葉 明寛★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 片島 聡志★(無料体験)			8				
9	9:00 超初心者総合 須藤 和茂★	9:00 超初心者総合 須藤 和茂★	9:00 超初心者キックボクシング 森 貴慎★	9:00 超初心者キックボクシング 千葉 明寛★	9:00 超初心者キックボクシング 片島 聡志★(無料体験)			9				
10	10:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)			10				
11	11:00 中級キックマスパーリング 須藤 和茂★★	11:00 中級キックマスパーリング 須藤 和茂★★	11:00 中級キックマスパーリング 森 貴慎★★	11:00 中級キックマスパーリング 千葉 明寛★★	11:00 超初心者キックボクシング 片島 聡志★			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 キックボクシング 大野 兼資★	12:10 超初心者 キックボクシング 神山 聖★(体験)	12				
13	13:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎★(体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★(体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	超初心者 キックボクシング 大野 兼資★	13				
14	中級キック マスパーリング 須藤 和茂★★	ダイエット キックボクシング 須藤 和茂★	中級キック マスパーリング 須藤 和茂★★	ダイエット キックボクシング 須藤 和茂★	中級キック マスパーリング 森 貴慎★★	初心者ムエタイ 森 貴慎★	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 片島 聡志★(無料体験)	超初心者 キックボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習 &ミット2R 大野 兼資★ 森脇 公三	自由練習 &ミット2R 神山 聖	14
15	15:00 超初心者総合 須藤 和茂★	15:00 超初心者総合 須藤 和茂★	15:00 超初心者キックボクシング 森 貴慎★	15:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	中級 キックボクシング 森脇 公三★★	初心者ボクシング 大野 兼資★	15				
16	16:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	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 金子 虎旦★	初心者ボクシング 大野 兼資★	超初心者 キックボクシング 神山 聖★	16				
17	17:00 中級キックマスパーリング 森脇 公三★★★	17:00 中級キックマスパーリング 藤井 重綺★★	17:00 中級キックマスパーリング 清水 仁★★	17:00 中級キックマスパーリング 吉越 博司★★	17:00 中級ボクシングマスパーリング 金子 虎旦★★	中級キック マスパーリング 森脇 公三★★	中級ボクシング マスパーリング 大野 兼資★★	17				
18	18:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★(体験)	18:00 ヨガ ゆか★	18:00 ダイエットキックボクシング 清水 仁★(体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★(体験)	18:00 無料体験者優先 金子 虎旦★(初心者ボクシング)			18				
19	初心者 ボクシング 吉越 博司★(体験)	19:00 有酸素 キックボクシング 藤井 重綺★	19:00 初心者 ボクシング 吉越 博司★(体験)	19:00 超初心者 キックボクシング 清水 仁★(体験)	19:00 超初心者 キックボクシング 清水 仁★(体験)	19:00 ダイエットボクシング 金子 虎旦★(無料体験)	19:00 超初心者 キックボクシング 神山 聖★(体験)	19				
20	初心者 キックボクシング 森脇 公三★	自由練習 &ミット2R 森脇 公三 吉越 博司	初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習 &ミット2R 吉越 博司 清水 仁	初心者 ボクシング 吉越 博司★(体験)	19:00 超初心者 キックボクシング 神山 聖★	19:00 超初心者 キックボクシング 神山 聖★	20				
21	ダイエット ボクシング 吉越 博司★(体験)	自由練習 &ミット2R 森脇 公三 吉越 博司	初心者 キックボクシング 藤井 重綺★	中級キック マスパーリング 吉越 博司★★	ダイエット キックボクシング 清水 仁★	中級キック マスパーリング 金子 虎旦★★	自由練習 &ミット2R 神山 聖	21				
22	中級キック マスパーリング 森脇 公三★★	自由練習 &ミット2R 森脇 公三 吉越 博司	中級ボクシング マスパーリング 大野 兼資★★	初心者 キックボクシング 清水 仁★	中級キック マスパーリング 吉越 博司★★	超初心者 キックボクシング 神山 聖★	自由練習 &ミット2R 神山 聖	22				
23	22:50 クラス終了 23:00 close							23				

※スパ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。