



★ファイティングラボ五反田 4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 モーニングボクシング 長濱 陸★	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 杉山 功一★(無料体験)	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 長濱 陸★	※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すようお願い申し上げます。		7	
8	8:00 初心者ボクシング 長濱 陸★	8:00 初心者ボクシング 鳥羽 潤★	8:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	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 長濱 陸★			8	
9	9:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★	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 杉山 功一★(無料体験)	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 長濱 陸★			9	
10	10:00 ダイエットボクシング 長濱 陸★	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 杉山 功一★	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 長濱 陸★			10	
11	11:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★	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 杉山 功一★	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 長濱 陸★			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			12:00 open	
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)	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★	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)	14:00 ヨガ 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)	14:00 ヨガ Ami 工藤洋平 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)	15:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★	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 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★	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★	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 キックボクシング無料体験限定 石谷 隆嘉★	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 村山 宗太郎★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 久保 一平★	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★	※スパリング、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★	20:00 ダイエットキックボクシング 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★	※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	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 村山 宗太郎★	21:00 初心者キックボクシング 久保 一平★(無料体験)	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 村山 宗太郎★	22:00 キックマスカラス(タッチ程度) 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