



# ★ファイティングラボ新座AKZA 5月時間割(5/9～)★

JR「新座駅」から徒歩5分！2020年4月4日より広くなってリニューアル！  
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 9:00～22:00 土曜12:00～18:00 日曜12:00～18:00 (水曜休館)

【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			
8								8			
9	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)	9:00 open	9:10 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)	※マン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。  ※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 参加をお断りする場合がございますので 予めご了承ください。		9			
10	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)		10:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)			10			
11	11:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)		11:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)			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			12:10 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★	12:10 キックボクシング無料体験 布施 元也★	12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 菅原 麻子★		13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)			13:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)		14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 菅原 麻子★(無料体験)			14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)		休館日				15:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★	15:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)						16:00 初心者総合 高橋 孝徳★	16:00 中級キックボクシング 布施 元也★	16	
17	17:00 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★						17:00 中級者総合 高橋 孝徳★★	17:00 自由練習&ミット2R 布施 元也★	17	
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在						18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)			19:00 自由練習&ミット2R 小泉 慶嗣★	19				
20	初心者総合 網 潤太郎★	寝技初心者 藤木 龍一郎★	20:00 中級キックボクシング 高橋孝徳★★			20:00 自由練習&ミット2R 小泉 慶嗣★	20				
21	21:00 中級者総合 網 潤太郎★★	21:00 寝技テクニック 藤木 龍一郎★★	21:00 自由練習&ミット2R 高橋孝徳★			21:00 柔術初心者 小島 健史★	21				
22	21:50クラス終了 22:00 close						22				
23											23