



★ファイティングラボ大宮東口 7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円プラン！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 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 池田 進人★	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★	※新型コロナウイルス感染予防の為、 原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限20名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		7
8	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★	8:00 初心者キックボクシング 池田 進人★	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★			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 池田 進人★	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
10	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	10:00 中級キックテクニック 伊藤 麗★★	10:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★	10:00 中級キックテクニック 伊藤 麗★★	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	11:00 中級キックマスパーリング 伊藤 麗★★	11:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★	11:00 中級キックマスパーリング 伊藤 麗★★	11:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★			12:00 open
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	12:10 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	12:10 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	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 高松 麗也★	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 村山 玄拓★	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
14	14:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	14:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★	14
15	15:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	15:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★	15:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★	15:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★	15:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★	15:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗★	15:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★	15
16	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	16:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 麗★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 超初心者キックボクシング 伊藤 麗★	17:00 超初心者キックボクシング 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★	18:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★	18:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★	18:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	18:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	17:50クラス終了 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 布施 元也★	19:00 初心者キックボクシング 須藤 和茂★	19:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛★	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★	19:00 中級キックテクニック 村山 玄拓★★	※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。 ※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。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	20:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★	20:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	20:00 中級キックマスパーリング 村山 玄拓★★			20
21	21:00～22:30 中級キックテクニック&マス 布施 元也★★	21:00 超初心者キックボクシング 須藤 和茂★	21:00 超初心者キックボクシング 千葉 明寛★	21:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★	21:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★			21
22	2230 フリートレーニング	22:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★	22:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛★	22:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	22:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	22		22
23	22:45クラス終了 23:00close							23