



★ファイティングラボ大森 7月時間割★

JR「大森駅」徒歩2分！2019年1月20日オープン！

まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日7:00～22:00 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	7:10 モーニングキックボクシング 小谷崎 徹★	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 真★	7:10 モーニングキックボクシング 横山 英隆★	7:10 モーニングキックボクシング 横山 英隆★	7:10 モーニングヨガ asami★	※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18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。	※(中継あり)と記載された 時間はオンラインでも ご視聴いただけます。 ※定点カメラを インストラクターのみが 映るように設置致しますが、 ご参頂いている 会員様が映り込む可能性 があります。 予めご了承ください。	7		
8	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)			8		
9	9:00 初級フィジカル 小谷崎 徹★	9:00 初心者ボクシング 岡本 真★	9:00 初心者ボクシング 横山 英隆★	9:00 初心者ボクシング 横山 英隆★	9:00 初心者ボクシング 岡本 真★			9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)			10		
11	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真★	11:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★	11:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真★			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 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	12:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★(無料体験)	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 キックボクシング無料体験 笹川 順平★	12:00 キックボクシング無料体験 小森 勇輝★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)			13:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	13:00 アクティブヨガ asami★(無料体験)	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)			14:00 初心者キックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	14
15	15:00 中級キックマススパー 池田 竜司★★	15:00 初級キックテクニック 小森 勇輝★	15:00 中級キックマススパー 池田 竜司★★	15:00 初級ボクシングテクニック 池田 竜司★	15:00 中級キックマススパー 池田 竜司★★			15:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	15
16	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)			16:00 中級キックマススパー 笹川 順平★★	16:00 中級キックマススパー 小森 勇輝★★	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 ダイエットキックボクシング 小森 勇輝★	17:00 ダイエットキックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	17:00 ダイエットキックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	17:00 ダイエットキックボクシング 池田 竜司★(無料体験)			17:00 寝技スパーリング 笹川 順平★★	17:00 自由練習&ミット2R 小森 勇輝	17
18	18:00 アクティブヨガ asami★(無料体験)	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	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:50クラス終了 18:00close ※ヨガの時間はサンドバック使用禁止です。 ※マス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。レンタル¥220 ※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。		18		
19	19:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★	19:00 ダイエットキックボクシング 小森 勇輝★	19:00 ダイエットキックボクシング 岩見 凌★	19:00 ダイエットキックボクシング 池田 竜司★	19:00 ダイエットキックボクシング 横山 英隆★			19		
20	20:00 初心者キックボクシング 岡本 真★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 岩見 凌★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 横山 英隆★(無料体験)			20		
21	21:00 中級キックマススパー 岡本 真★★	21:00 初級キックテクニック 小森 勇輝★	21:00 中級キックマススパー 岩見 凌★★	21:00 初級キックテクニック 池田 竜司★	21:00 中級キックマススパー 横山 英隆★★			21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 岡本 真	22:00 自由練習&ミット2R 小森 勇輝	22:00 自由練習&ミット2R 岩見 凌	22:00 自由練習&ミット2R 池田 竜司	22:00 自由練習&ミット2R 横山 英隆			22		
23	22:50クラス終了 23:00 close								23	