



# ★ファイティングラボ赤羽 7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

【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<br>吉越 博司★        | 7:10 モーニングキックボクシング<br>吉越 博司★        | 7:10 モーニングキックボクシング<br>森 貴慎★            | 7:10 モーニングキックボクシング<br>片島 聡志★            | 7:10 モーニングキックボクシング<br>須藤 和茂★           | ※新型コロナウイルス<br>感染予防の為、原則<br>お一人様1時間の練習と<br>させていただきます。<br>(1クラス45分間)<br>※また、人数制限11名まで<br>とさせていただきます。<br>予約は不要ですが、<br>万が一一定員に達した際は、<br>次のクラスまでお待ち頂く<br>場合がございます。 | ※(中継あり)と記載された<br>時間はオンラインでも<br>ご視聴いただけます。<br>※定点カメラを<br>インストラクターのみが<br>映るように設置致します<br>が、ご参加頂いている<br>会員様が映り込む可能性<br>があります。<br>予めご了承ください。 | 7  |  |    |
| 8  | 8:00 初心者ボクシング<br>吉越 博司★(無料体験)       | 8:00 初心者ボクシング<br>吉越 博司★(無料体験)       | 8:00 初心者キックボクシング<br>森 貴慎★(無料体験)        | 8:00 初心者キックボクシング<br>片島 聡志★(無料体験)        | 8:00 初心者キックボクシング<br>須藤 和茂★(無料体験)       |   |   | 8  |  |    |
| 9  | 9:00キック無料体験者優先クラス<br>吉越 博司★(無料体験)   | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>吉越 博司★(無料体験)  | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>森 貴慎★(無料体験)      | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>片島 聡志★(無料体験)      | 9:00 キック無料体験者優先クラス<br>須藤 和茂★(無料体験)     |   |   | 9  |  |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>吉越 博司★(無料体験) | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>吉越 博司★(無料体験) | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>森 貴慎★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>片島 聡志★(無料体験)     | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>須藤 和茂★(無料体験)    |   |   | 10                                       |  |    |
| 11 | 11:00 中級キックマス・スパーリング<br>吉越 博司★★     | 11:00 中級キックマス・スパーリング<br>吉越 博司★★     | 11:00 中級キックマス・スパーリング<br>森 貴慎★★         | 11:00 中級キックマス・スパーリング<br>片島 聡志★★         | 11:00 超初心者総合<br>須藤 和茂★(無料体験)           |   |   | 11                                       |  |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在          | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在           | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在          |   |   | 12:00 open                               | 12   |    |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング<br>吉越 博司★(無料体験)    | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>吉越 博司★(無料体験) | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>森 貴慎★(無料体験)     | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>片島 聡志★(無料体験)     | 13:00 中級キックマス・スパーリング<br>須藤 和茂★★        |   |   | 12:10<br>キック無料体験者<br>優先クラス<br>児玉 晃一★(体験) | 12:10<br>ボクシング無料<br>体験者優先クラス<br>大野 兼資★(体験) | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者ボクシング<br>吉越 博司★(無料体験)     | 14:00 超初心者ボクシング<br>吉越 博司★(体験)(中継あり) | 14:00 超初心者キックボクシング<br>森 貴慎★(無料体験)      | 14:00 超初心者キックボクシング<br>片島 聡志★(無料体験)      | 14:00 超初心者総合<br>須藤 和茂★(無料体験)           |   |   | 初心者<br>キックボクシング<br>児玉 晃一★(体験)            | 超初心者<br>ボクシング<br>大野 兼資★(体験)                | 14 |
| 15 | 15:00 中級キックマス・スパーリング<br>吉越 博司★★     | 15:00 中級キックマス・スパーリング<br>吉越 博司★★     | 15:00 中級キックマス・スパーリング<br>森 貴慎★★         | 15:00 中級キックマス・スパーリング<br>片島 聡志★★         | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>須藤 和茂★(無料体験)    |   |   | 初心者寝技<br>児玉 晃一★(体験)                      | 自由練習<br>大野 兼資                              | 15 |
| 16 | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>吉越 博司★(無料体験) | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在          | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>片島 聡志★(無料体験)     | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在          |   |   | 超初心者<br>総合格闘技(中継あり)<br>児玉 晃一★            | 自由練習<br>大野 兼資                              | 16 |
| 17 | 17:00 超初心キックボクシング<br>森脇 公三★(無料体験)   | 17:00 フィジカルボクシング<br>吉越 博司★(無料体験)    | 17:00 超初心者総合<br>須藤 和茂(無料体験)            | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在           | 17:00 中級キックマス・スパーリング<br>森脇 公三★★        |   |   | 初心者<br>キックボクシング<br>児玉 晃一★                | 自由練習<br>大野 兼資                              | 17 |
| 18 | 18:00 ダイエットキックボクシング<br>森脇 公三★(無料体験) | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在       | 18:00 ダイエットキックボクシング<br>須藤 和茂(無料体験)     | 18:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也★(無料体験)     | 18:00 ダイエットキックボクシング<br>森脇 公三★(無料体験)    | フィジカル<br>キックボクシング<br>児玉 晃一★   | 中級ボクシング<br>大野 兼資★★  | 18                                       |  |    |
| 19 | 初心者<br>キックボクシング<br>森脇 公三★(体験)       | 19:00<br>初心者<br>ボクシング<br>大野 兼資★(体験) | 19:00<br>初心者<br>キックボクシング<br>須藤 和茂★(体験) | 19:00<br>超初心者<br>キックボクシング<br>大石 智也★(体験) | 19:00<br>初心者<br>キックボクシング<br>森脇 公三★(体験) | ※スパarringに参加する場合は<br>必ずマウスピース、膝当、ファウルカップを着用してください<br>お持ちでない場合は参加をお断りすることが<br>あります。ご了承下さい。   |   | 19                                       |  |    |
| 20 | 初心者<br>キックボクシング<br>森脇 公三★(体験)       | 自由練習<br>大野 兼資                       | 初心者<br>キックボクシング<br>須藤 和茂★(体験)          | 自由練習<br>大石智也                            | 初心者<br>キックボクシング<br>森脇 公三★(体験)          | ※自由練習にはインストラクターはつきません。  |   | 20                                       |  |    |
| 21 | ダイエット<br>キックボクシング<br>森脇 公三★(体験)     | 自由練習<br>森脇 公三                       | 超初心者総合<br>須藤 和茂★(体験)                   | 自由練習<br>大石智也                            | ダイエット<br>キックボクシング<br>森脇 公三★(体験)        | ※自由練習にはインストラクターはつきません。  |   | 21                                       |  |    |
| 22 | 中級キック<br>マス・スパーリング<br>森脇 公三★★       | 自由練習<br>大野 兼資                       | 中級キック<br>マス・スパーリング<br>須藤 和茂★★          | 30分<br>キックボクシング<br>大石 智也★               | 中級キック<br>マス・スパーリング<br>森脇 公三★★          | ※自由練習にはインストラクターはつきません。  |   | 22                                       |  |    |
| 23 |                                     |                                     |  |   |  |   |   | 23                                       |  |    |