



# ★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 吉越 博司★	7:10 モーニングキックボクシング 吉越 博司★	7:10 モーニングキックボクシング 森 貴慎★	7:10 モーニングキックボクシング 片島 聡志★	7:10 モーニングキックボクシング 須藤 和茂★	※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11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、ご参加頂いている 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 初心者ボクシング 吉越 博司★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 吉越 博司★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 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 吉越 博司★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 吉越 博司★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 森 貴慎★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 片島 聡志★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 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 吉越 博司★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 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 吉越 博司★★	11:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	11:00 中級キックマス・スパーリング 森 貴慎★★	11:00 中級キックマス・スパーリング 片島 聡志★★	11:00 超初心者総合 須藤 和茂★(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	12:00 フリートレーニング 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 吉越 博司★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	13:00 中級キックマス・スパーリング 須藤 和茂★★			12:10 キック無料体験者 優先クラス 児玉 晃一★(体験)	12:10 ボクシング無料 体験者優先クラス 大野 兼資★(体験)	13
14	14:00 超初心者ボクシング 吉越 博司★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 吉越 博司★(体験)(中継あり)	14:00 超初心者キックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	14:00 超初心者総合 須藤 和茂★(無料体験)			初心者 キックボクシング 児玉 晃一★(体験)	超初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	14
15	15:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	15:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	15:00 中級キックマス・スパーリング 森 貴慎★★	15:00 中級キックマス・スパーリング 片島 聡志★★	15:00 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂★(無料体験)			初心者 寝技 児玉 晃一★(体験)	ダイエット ボクシング 大野 兼資★(体験)	15
16	16:00 フリートレーニング 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 吉越 博司★(無料体験)	16:00 フリートレーニング 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 片島 聡志★(無料体験)	16:00 フリートレーニング インストラクター不在			超初心者 総合格闘技 (中継あり) 児玉 晃一★	初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	16
17	17:00 超初心キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	17:00 フィジカルボクシング 吉越 博司★(無料体験)	17:00 超初心者総合 須藤 和茂(無料体験)	17:00 フリートレーニング 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 森脇 公三★★			初心者 キックボクシング 児玉 晃一★	超初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★(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 ダイエットキックボクシング 須藤 和茂(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	フィジカル キックボクシング 児玉 晃一★	中級ボクシング 大野 兼資★★	18		
19	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	19:00 初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	19:00 初心者 キックボクシング 須藤 和茂★(体験)	超初心者 キックボクシング 大石 智也★(体験)	19:00 初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	※スパarringに参加する場合は 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 お持ちでない場合は参加をお断りすることが あります。ご了承下さい。		19		
20	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	自由練習 大野 兼資	初心者 キックボクシング 須藤 和茂★(体験)	初心者 キックボクシング 大石 智也★(体験)	初心者 キックボクシング 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 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	自由練習 森脇 公三	超初心者総合 須藤 和茂★(体験)	中級キック マス・スパーリング 大石 智也★★	ダイエット キックボクシング 森脇 公三★(体験)			21		
22	中級キック マス・スパーリング 森脇 公三★★	ボクシング マス・スパーリング 大野 兼資★	中級キック マス・スパーリング 須藤 和茂★★	30分 キックボクシング 大石 智也★	中級キック マス・スパーリング 森脇 公三★★			22		
23								23		