



★ファイティングラボ高田馬場駅前 7月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！まるまる0円無料プラン！

【営業時間】 平日7:00～22:00 土曜12:00～18:00 日曜12:00～18:00 (火曜休館)

【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 高田 靖一★	7:10 モーニングキックボクシング 塩川 琉斗★	7:10 モーニングキックボクシング 塩川 琉斗★	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 塩川 琉斗★	※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 初心者フィジカル 高田 靖一★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 塩川 琉斗★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 塩川 琉斗★(無料体験)	8:00 初級キックテクニク 森 貴慎★	8:00 ダイエットキックボクシング 塩川 琉斗★(無料体験)			8
9	9:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 塩川 琉斗★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 塩川 琉斗★(無料体験)	9:00 初心者キックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 塩川 琉斗★(無料体験)			9
10	10:00 初級キックテクニク 高田 靖一★	10:00 初級キックテクニク 塩川 琉斗★	10:00 初心者キックボクシング 塩川 琉斗★	10:00 中級キックテクニク 森 貴慎★★	10:00 初級キックテクニク 塩川 琉斗★			10
11	11:00 ダイエットマスパ 高田 靖一★	11:00 中級キックマスパ 塩川 琉斗★★	11:00 初級キックマスパ 塩川 琉斗★★	11:00 中級キックマスパ 森 貴慎★★	11:00 ダイエットマスパ 塩川 琉斗★			11
						12:10 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 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	12:10 ダイエットボクシング 横田 知之★(無料体験)	12
13	13:00 初級キックテクニク 市川 一大★	13:00 初級キックテクニク 市川 一大★	13:00 ダイエットボクシング 林 和希★(無料体験)	13:00 初級キックテクニク 市川 一大★	13:00 初級キックテクニク 市川 一大★	13:00 初心者キックテクニク 市川 一大★	13:00 初心者ボクシングテクニク 横田 知之★	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 中級フィジカル 林 和希★★	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 中級キックマスパ 市川 一大★★	14:00 中級キックマスパ 横田 知之★★	14
15	15:00 初心者フィジカル 市川 一大★(無料体験)	15:00 初心者フィジカル 市川 一大★(無料体験)	15:00 中級ボクシングマスパ 林 和希★★	15:00 初心者フィジカル 市川 一大★(無料体験)	15:00 初心者フィジカル 市川 一大★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 横田 知之★(無料体験)	15
16	16:00 初級キックテクニク 市川 一大★	16:00 初級キックテクニク 市川 一大★	16:00 中級ボクシングテクニク 林 和希★★	16:00 初級キックテクニク 市川 一大★	16:00 初級キックテクニク 市川 一大★	16:00 中級キックマスパ 市川 一大★★	16:00 中級キックマスパ 横田 知之★★	16
17	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	17:00 ダイエットマスパ 林 和希★	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	17:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★	17:00 自由練習&ミット2R 横田 知之★	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	18:00 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	17:45クラス終了 18:00close		18
						(重要)		
19	19:00 初心者キックテクニク 市川 一大★	19:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 横田 知之★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	19:00 中級キックテクニク 市川 一大★★	※マスパークラスは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。予めご了承ください。 ※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。 ※ダイエットマスパークラスはマウスピース、 膝当ては不要です。(女性でも気軽に参加可能です) ※膝当レンタルスタート税込み¥220です		19
20	20:00 ダイエットマスパ 市川 一大★	20:00 ダイエットマスパ 市川 一大★	20:00 中級ボクシングテクニク 横田 知之★★	20:00 柔術初心者 石井 大規★(無料体験)	20:00 ダイエットマスパ 市川 一大★			20
21	21:00 中級キックマスパ 市川 一大★★	21:00 中級キックマスパ 市川 一大★★	21:00 中級キックマスパ 横田 知之★★	21:00 柔術テクニク 石井 大規★★	21:00 中級キックマスパ 市川 一大★★			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★	22:00 自由練習&ミット2R 横田 知之★	22:00 柔術テクニク 石井 大規★★	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★			22
23	22:50クラス終了 22:00 close							