



# ★ファイティングラボ五反田 8月時間割★

## JR「五反田駅」徒歩3分! 2017年5月10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7:00~23:00 土曜・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 モーニングボクシング 長濱 陸★	7:10 モーニングボクシング 鳥羽 潤★	7:10 モーニングボクシング 杉山 功一★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 長濱 陸★	※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、 方が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 ボクシングSTEP UPクラス 長濱 陸★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 鳥羽 潤★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 杉山 功一★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 長濱 陸★					8
9	9:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★	9:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	9:00 超初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★					9
10	10:00 ダイエットボクシング 長濱 陸★	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	10:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	10:00 ダイエットボクシング 長濱 陸★					10
11	11:00 初級マスボクシング(寸止め) 長濱 陸★	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	11:00 初級マスボクシング(寸止め) 杉山 功一★	11:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★	11:00 初級マスボクシング(寸止め) 長濱 陸★					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 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷★	12:10 クラス開始 12:10 キックボクシング無料体験限定 工藤 洋平★	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)			13:00 初心者ボクシング 菱沼 郷★	13:00 ボクシングSTEP UPクラス 工藤 洋平★	13
14	14:00 キック STEP UPクラス 石谷 隆嘉★	14:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	14:00 キック STEP UPクラス 石谷 隆嘉★	14:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	14:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)			14:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★	14:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	15:00 キック STEP UPクラス 松本 純★	15:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)			15:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	15:00 ダイエットボクシング 工藤 洋平★	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	16:00 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)			16:00 ボクシングSTEP UPクラス 菱沼 郷★	16:00 ヨガ Ami★	16
17	17:00 コンビ打ち(パンチの受け返し) 石谷 隆嘉★	17:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	17:00 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(中継あり)	17:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★	17:00 初級マスボクシング(寸止め) 石谷 隆嘉★			17:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 菱沼 郷★	17:00 ヨガ Ami★	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 ※マスククラス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。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※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 ですので予めご了承ください。 ※コンビ打ちはボクシングのペアで行う攻撃と防御の練 習です。		18		
19	19:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 久保 一平★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)			19		
20	20:00 燃焼ダイエットボクシング 工藤 洋平★★	20:00 燃焼ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	20:00 ダイエットキックボクシング 久保 一平★	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	20:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★			20		
21	21:00 初心者キックボクシング 工藤 洋平★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	21:00 中級者キックボクシング 久保 一平★★	21:00 ボクシングSTEP UPクラス 杉山 功一★	21:00 中級者ボクシング 菅 龍太郎★★			21		
22	22:00 コンビ打ち(パンチの受け返し) 工藤 洋平★	22:00 30分ボクシング 菱沼 郷★ 22:30 フリー&ミット 菱沼 郷★	22:00 キックマスパ 久保 一平★★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 杉山 功一★	22:00 コンビ打ち(パンチの受け返し) 菅 龍太郎★			22		
23	22:45クラス終了 23:00 close							23		