★ファイティングラボ新座AKZA　8月時間割★

JR「新座駅」から徒歩5分！ 2020年4月4日より広くなってリニューアル！
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9：00～22：00　土曜12：00～18：00　日曜12：00～18：00(年中無休)
【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
8			9:00 open					8
9	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	9:10 ダイエットキックボクシング 菅原　麻子★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(無料体験)			9
10	10:00 初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	10:00 初心者キックボクシング 菅原　麻子★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施　元也★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施　元也★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施　元也★(無料体験)			10
11	11:00 キック STEP UPクラス 藤木　龍一郎	11:00 キック STEP UPクラス 菅原　麻子	11:00 キック STEP UPクラス 布施　元也	11:00 キック STEP UPクラス 布施　元也	11:00 キック STEP UPクラス 布施　元也			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	12:10 キックボクシング無料体験 藤木　龍一郎★	12:10 キックボクシング無料体験 布施　元也★	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	13:00 ダイエットキックボクシング 菅原　麻子★	13:00 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(体験)(中継あり)	13:00 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木　龍一郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 布施　元也★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 布施　元也★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 布施　元也★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 藤木　龍一郎	14:00 キック STEP UPクラス 布施　元也	14
15	15:00 初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	15:00 初心者キックボクシング 藤木龍一郎★（無料体験）	15:00 初級キックテクニック 布施　元也★	15:00 初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	15:00 初級キックテクニック 布施　元也★	15:00 中級キックマススパーリング 藤木　龍一郎★★	15:00 中級キックテクニック 布施　元也★★	15
16	16:00 キック STEP UPクラス 藤木　龍一郎	16:00 キック STEP UPクラス 藤木　龍一郎	16:00 キック STEP UPクラス 藤木　龍一郎	16:00 キック STEP UPクラス 藤木　龍一郎	16:00 キック STEP UPクラス 布施　元也	16:00 初心者総合 高橋　孝徳★	16:00 中級キックマススパーリング 布施　元也★★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 藤木　龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木　龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木　龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木　龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 布施　元也★	17:00 中級者総合 高橋　孝徳★★	17:00 自由練習&ミット2R 布施　元也★	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
19	19:00 超初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	19:00 中級キックマススパーリング 藤木　龍一郎★★	19:00 超初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	19:00 超初心者キックボクシング 藤木　龍一郎★（無料体験）	19:00 自由練習&ミット2R 小泉　慶嗣★			19
20	20:00 初心者総合 網　潤太郎★	20:00 初心者寝技 藤木　龍一郎★	20:00 柔術初心者 藤木　龍一郎★	20:00 中級キックテクニック 高橋　孝徳★★	20:00 中級キックマススパーリング 小泉　慶嗣★★			20
21	21:00 中級者総合 網　潤太郎★★	21:00 寝技スパーリング 藤木　龍一郎★★	21:00 柔術スパーリング 藤木　龍一郎★★	21:00 中級キックマススパーリング 高橋　孝徳★★	21:00 柔術初心者 小島　健史★			21
22	21:45クラス終了　22:00 close							22
23								23

※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。

※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をする場合がございますので予めご了承ください。

※新型コロナウィルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせて頂きます。（1クラス45分間）
※また、人数制限20名までとさせて頂きます。予約は不要ですが、万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。