



★ファイティングラボ大森 9月時間割★

JR「大森駅」徒歩2分！2019年1月20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	7:10 モーニングキックボクシング 小谷崎 徹★	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 真★	7:10 モーニングキックボクシング 小谷崎 徹★	7:10 モーニングキックボクシング 小谷崎 徹★	7:10 モーニングヨガ asami★	※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18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。		7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)		8	
9	9:00 ボクシング STEP UPクラス 小谷崎 徹★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 岡本 真★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 小谷崎 徹★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 小谷崎 徹★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 岡本 真★		9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)		10	
11	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真★	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真★		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 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	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 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)		12:00 open 12:10 start 12:10 キックボクシング無料体験 笹川 順平★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 フリートレーニング インストラクター不在		13:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)		14:00 キック STEP UPクラス 笹川 順平★	14
15	15:00 中級キックマスパーク 池田 竜司★★	15:00 初級マスキックテクニック 小森 勇輝★	15:00 中級キックマスパーク 池田 竜司★★	15:00 中級キックマスパーク 池田 竜司★★	15:00 中級キックマスパーク 池田 竜司★★		15:00 ダイエットキックボクシング 笹川 順平★(無料体験)	15
16	16:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	16:00 超初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)		16:00 中級キックマスパーク 笹川 順平★★	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キック STEP UPクラス 小森 勇輝★	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★		17:00 寝技スパークリング 笹川 順平★★	17
18	18:00 アクティブヨガ asami★(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 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 ダイエットキックボクシング ★	19:00 ダイエットキックボクシング 小森 勇輝★	19:00 ダイエットキックボクシング 岩見 凌★	19:00 ダイエットキックボクシング 池田 竜司★	19:00 ダイエットキックボクシング 岩見 凌★	※ヨガの時間はサンドバック使用禁止です。	19	
20	20:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 岩見 凌★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 岩見 凌★(無料体験)	※マスパーク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。レンタル¥220	20	
21	21:00 中級キックマスパーク ★★	21:00 初級マスキックテクニック 小森 勇輝★	21:00 中級キックマスパーク 岩見 凌★★	21:00 中級キックマスパーク 池田 竜司★★	21:00 中級キックマスパーク 岩見 凌★★	※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ので 予めご了承ください。	21	
22	22:00 自由練習&ミット2R	22:00 自由練習&ミット2R 小森 勇輝	22:00 自由練習&ミット2R 岩見 凌	22:00 自由練習&ミット2R 池田 竜司	22:00 自由練習&ミット2R 岩見 凌		22	
23	22:45クラス終了 23:00 close							23