



★ファイティングラボ五反田 10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(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、 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。 12:00 open 12:10 クラス開始		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		12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷★	12:10 ボクシング無料体験限定 塚原 健二★	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 超初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	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 超初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	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 ダイエットボクシング 塚原 健二★	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 初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	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 ダイエットボクシング 塚原 健二★	16
17	17:00 初級マスボクシング(寸止め) 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★	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 超初心者ボクシング 塚原 健二★	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。 ※回転系の 技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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ので予めご了承ください。		18	
19	19:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	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 菱沼 郷★(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 ダイエットキックボクシング 池田 進人★★	20:00 中級ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	20:00 中級ダイエットボクシング 菱沼 郷★★	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 池田 進人★(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 キック STEP UPクラス 菱沼 郷★	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 中級キックマス(タッチ程度) 池田 進人★★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 菱沼 郷★★	22:00 30分ボクシング 菱沼 郷★ 22:30 自由練習&モット2R 菱沼 郷★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 杉山 功一★★	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 菅 龍太郎★★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23