



# ★ファイティングラボ赤羽 10月時間割★

2018年5月16日オープン！JR「赤羽駅」徒歩1分！

まるまる0円プラン！！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 吉越 博司★	7:10 モーニングキックボクシング 吉越 博司★	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 片島 聡志★	7:10 モーニングキックボクシング 大石 智也★	※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。		7		
8	8:00 超初心者ヨガ 吉越 博司★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 吉越 博司★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 大石 智也★(無料体験)				8	
9	9:00キック無料体験者優先クラス 吉越 博司★(無料体験)	9:00キック無料体験者優先クラス 吉越 博司★(無料体験)	9:00キック無料体験者優先クラス 森 貴慎★(無料体験)	9:00キック無料体験者優先クラス 片島 聡志★(無料体験)	9:00キック無料体験者優先クラス 大石 智也★(無料体験)				9	
10	10:00 ボクシング step up クラス 吉越 博司★	10:00 ボクシング step up クラス 吉越 博司★	10:00 キック step up クラス 森 貴慎★	10:00 キック step up クラス 片島 聡志★	10:00 キック step up クラス 大石 智也★				10	
11	11:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	11:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	11:00 中級キックマス・スパーリング 森 貴慎★★	11:00 中級キックマス・スパーリング 片島 聡志★★	11:00 超初心キックボクシング 大石 智也★(無料体験)				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		キック無料体験者 優先クラス 児玉 晃一★(体験)	12:10	ボクシング無料 体験者優先クラス 大野 兼資★(体験)	12:10
13	13:00 ダイエットボクシング 吉越 博司★(無料体験)	13:00 ボクシング step up クラス 吉越 博司★	13:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	13:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★		初心者 キックボクシング 児玉 晃一★(体験)	自由練習	超初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習
14	14:00ボクシング step up クラス 吉越 博司★	14:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★	14:00 フィジカルキックボクシング 森 貴慎★(無料体験)	14:00キック step up クラス 片島 聡志★(無料体験)	14:00 フィジカルボクシング 吉越 博司★(無料体験)		初心者寝技 児玉 晃一★(体験)	自由練習	ダイエット ボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習
15	15:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	15:00 中級キックマス・スパーリング 吉越 博司★★	15:00 中級キックマス・スパーリング 森 貴慎★★	15:00 中級キックマス・スパーリング 片島 聡志★★	15:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★(無料体験)		超初心者 総合格闘技 児玉 晃一★	自由練習	ボクシング step up クラス 大野 兼資★	大野 兼資
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司★(無料体験)	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(無料体験)	16:00 フリートレーニング インストラクター不在		キック step up クラス 児玉 晃一★	自由練習	超初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習
17	17:00 超初心キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	17:00 フィジカルボクシング 吉越 博司★(無料体験)	17:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 中級キックマス・スパーリング 森脇 公三★★		フィジカル キックボクシング 児玉 晃一★	自由練習	中級ボクシング 大野 兼資★★	自由練習
18	18:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★(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 キック step up クラス 大石 智也	18:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★(無料体験)	18:00 キック step up クラス 森脇 公三★					
19	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	19:00	初心者 キックボクシング 大野 兼資★(体験)	19:00	超初心者 キックボクシング 大石 智也★(体験)	19:00	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	19:00	※スパーリングに参加する場合は 必ずマウスピース、膝当、ファウルカップを着用してください お持ちでない場合は参加をお断りすることが あります。ご了承下さい。	
20	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	自由練習	超初心者 ボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習	初心者 キックボクシング 大石 智也★(体験)	自由練習	初心者 キックボクシング 森脇 公三★(体験)	自由練習		
21	ダイエット キックボクシング 森脇 公三★(体験)	森脇 公三	ダイエット ボクシング 大野 兼資★(体験)	自由練習	中級キック マス・スパーリング 大石 智也★★	自由練習	ダイエット キックボクシング 森脇 公三★(体験)	自由練習	※自由練習にはインストラクターはつきません。	
22	中級キック マス・スパーリング 森脇 公三★★		ボクシング マス・スパーリング 大野 兼資★	自由練習	30分 キックボクシング 大石 智也★	自由練習	中級キック マス・スパーリング 森脇 公三★★	自由練習		
23	22:45クラス終了 23:00close								23	