



# ★ファイティングラボ五反田 11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 石谷 隆嘉★(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 <b>11</b> 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。  <b>12:00 open 12:10 クラス開始</b>	7		
8	8:00 超初心者ボクシング 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 石谷 隆嘉★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	8:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★		8		
9	9:00 ダイエットボクシング 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 石谷 隆嘉★(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 ダイエットボクシング 長濱 陸★		9		
10	10:00 中級ボクシング 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 石谷 隆嘉★	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	10:00 中級ボクシング 長濱 陸★★		10		
11	11:00 中級マスボクシング(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) 石谷 隆嘉★★	11:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★	11:00 中級マスボクシング(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 キックボクシング無料体験限定 坂本 殉平★	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 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★(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 初心者ボクシング 菱沼 郷★	13:00 ダイエットキックボクシング 坂本 殉平★	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 キック STEP UPクラス 浜田 浩史★	14:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★		14:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	14:00 護身術 坂本 殉平★	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 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)		15:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷★	15:00 初心者キックボクシング 坂本 殉平★(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 ダイエットキックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★		16:00 ボクシングSTEP UPクラス 菱沼 郷★	16:00 ダイエットキックボクシング 坂本 殉平★	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 初級マスボクシング(寸止め) 石谷 隆嘉★★	17:00 初級キックマス(タッチ程度) 浜田 浩史★★	17:00 初級マスボクシング(寸止め) 菅 龍太郎★★		17:00 中級マスボクシング(タッチ程度) 菱沼 郷★★	17:00 護身術 坂本 殉平★	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	<b>17:45クラス終了 18:00close</b> ※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 初心者ボクシング 杉山 功一★(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 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)			19	
20	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	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 ダイエットキックボクシング 池田 進人★★	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★			20	
21	21:00 中級者ボクシング 杉山 功一★★	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷★(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 初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	21:00 中級者ボクシング 菅 龍太郎★★			21	
22	22:00 初級マスボクシング(寸止め) 杉山 功一★★	22:00 30分ボクシング 菱沼 郷★	22:00 30分ボクシング 菱沼 郷★	22:00 中級キックマス(タッチ程度)	22:00 初級マスボクシング(寸止め)			22	
23	22:30 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★		22:30 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★	池田 進人★★	菅 龍太郎★★			23	
22:45クラス終了 23:00 close									