



# ★ファイティングラボ大宮東口 11月時間割★

JR「大宮駅」徒歩4分！2018年12月1日オープン！

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 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	7:10 ボクシングSTEP UPクラス 八木 健史郎★	7:10 キック STEP UPクラス 高松 麗也★	7:10 キック STEP UPクラス 池田 進人★	7:10 キック STEP UPクラス 高松 麗也★	※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)		7	
8	8:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	※また、人数制限 <b>20</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。		8	
9	9:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)			9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 八木 健史郎★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	<b>無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！</b>		10	
11	11:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★	11:00 超初心者ボクシング 八木 健史郎★	11:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★	11:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★	11:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★			<b>12:00 open</b>	
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 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	12:00 超初心者ボクシング 藤本 歩大★	12	
13	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 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 有酸素キックボクシング 池田 進人★	13:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大★	13	
14	14:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 池田 進人★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 藤本 歩大★	14	
15	15:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	15:00 ボクシングSTEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 ダイエットキックボクシング 池田 進人★(無料体験)	15:00 ボクシングSTEP UPクラス 藤本 歩大★	15	
16	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★	16:00~17:30 中級キックテクニック&マス 池田 進人★★		16:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大★	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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			17:00 自由練習&ミット2R 藤本 歩大★	
18	18:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	<b>17:45クラス終了 18:00close</b>		18	
19	19:00 キック STEP UPクラス 布施 元也★	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 中級キックテクニック 市川 一大★★	※マ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。		19	
20	20:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	20:00 ダイエットマスパーリング 市川 一大★			20	
21	21:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	21:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	21:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	21:00 中級キックマスパーリング 村山 玄拓★★	21:00 中級キックマスパーリング 市川 一大★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 布施 元也★	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓★	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓★	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓★	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★			22	
23	<b>22:45クラス終了 23:00close</b>							23	