



# ★ファイティングラボ新座AKZA 11月時間割★

JR「新座駅」から徒歩5分！2020年4月4日より広くなってリニューアル！  
 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 9:00～22:00 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
8	9:00 open					※マン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。		8
9	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)			9
10	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)			10
11	11:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎	11:00 キック STEP UPクラス 布施 元也	11:00 キック STEP UPクラス 布施 元也	11:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎	11:00 キック STEP UPクラス 布施 元也	12:00 open		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 藤木 龍一郎★	12:10 キックボクシング無料体験 布施 元也★	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	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 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	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 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎	14:00 キック STEP UPクラス 布施 元也	14
15	15:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎	15:00 初心者キックボクシング 藤木龍一郎★(無料体験)	15:00 初級キックテクニック 布施 元也★	15:00 初心者キックボクシング 藤木龍一郎★(無料体験)	15:00 初級キックテクニック 布施 元也★	15:00 中級キックマンスパーリング 藤木 龍一郎★★	15:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	15
16	16:00 中級キックテクニック 藤木 龍一郎★★	16:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎	16:00 キック STEP UPクラス 布施 元也	16:00 中級キックテクニック 藤木 龍一郎★★	16:00 キック STEP UPクラス 布施 元也	16:00 初心者総合 高橋 孝徳★(無料体験)	16:00 中級キックマンスパーリング 布施 元也★★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 藤木 龍一郎★	17:00 キックボクシング無料体験 布施 元也★	17:00 中級者総合 高橋 孝徳★★	17:00 自由練習&ミット2R 布施 元也★	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		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	19:00 中級キックマンスパーリング 藤木 龍一郎★★	19:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	19:00 自由練習&ミット2R 小泉 慶嗣★	※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20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。		19
20	20:00 初心者総合 網 潤太郎★	20:00 初心者寝技 藤木 龍一郎★(無料体験)	20:00 柔術初心者 藤木 龍一郎★(無料体験)	20:00 中級キックテクニック 高橋 孝徳★★	20:00 中級キックマンスパーリング 小泉 慶嗣★★			20
21	21:00 中級者総合 網 潤太郎★★	21:00 寝技スパーリング 藤木 龍一郎★★	21:00 柔術スパーリング 藤木 龍一郎★★	21:00 中級キックマンスパーリング 高橋 孝徳★★	21:00 柔術初心者 小島 健史★			21
22	21:45クラス終了 22:00 close							22
23								23