



★ファイティングラボ田町三田 11月時間割★

JR「田町駅」三田口徒歩6分！2016年7月リニューアルオープン！

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 初級フィジカル 岩淵 将大★	7:10 キックマックスパーリング 鳴海 秀哉★★	7:10 キックマックスパーリング 木内 崇雅★★	7:00 寝技テクニック 木内 崇雅★	7:00 寝技スパーリング 嵐士★★	※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10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 キック STEP UPクラス 岩淵 将大★	8:00 ボクシング STEP UPクラス 鳴海 秀哉★	8:00 キック STEP UPクラス 木内 崇雅★	8:00 ボクシング STEP UPクラス 木内 崇雅★	8:00 キック STEP UPクラス 嵐士★			8
9	9:00 グループキックボクシング 岩淵 将大★	9:00 グループキックボクシング 鳴海 秀哉★	9:00 グループキックボクシング 木内 崇雅★	9:00 グループキックボクシング 木内 崇雅★	9:00 グループキックボクシング 嵐士★			9
10	10:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉★(無料体験)	10:00 寝技テクニック 木内 崇雅★	10:00 寝技テクニック 木内 崇雅★	10:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)			10
11	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 寝技スパーリング 鳴海 秀哉★★	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 キックマックスパーリング 嵐士★★			11
12	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 浜田 浩史★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 寝技スパーリング 木内 崇雅★★	12:00 寝技スパーリング 木内 崇雅★★	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 鳴海 秀哉★	12:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 嵐士★	12
13	13:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★	13:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉★	13:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★	13:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★	13:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 嵐士★	13:00 グループキックボクシング 鳴海 秀哉★	13:00 グループキックボクシング 嵐士★	13
14	14:00 キック STEP UPクラス 浜田 浩史★	14:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 鳴海 秀哉★	14:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 木内 崇雅★	14:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 木内 崇雅★	14:00 グループキックボクシング 嵐士★	14:00 キック STEP UPクラス 鳴海 秀哉★	14:00 キック STEP UPクラス 嵐士★	14
15	15:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 浜田 浩史★	15:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉★	15:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★	15:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★	15:00 初心者キックボクシング 嵐士★	15:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)	15
16	16:00 グループキックボクシング 浜田 浩史★	16:00 キック STEP UPクラス 鳴海 秀哉★	16:00 キック STEP UPクラス 木内 崇雅★	16:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	16:00 ダイエットキックボクシング 嵐士★(無料体験)	16:00～17:30 中級キックテクニック&マス 鳴海 秀哉★★	16:00～17:30 中級キックテクニック&マス 嵐士★★	16
17	17:00 初心者キックボクシング 浜田 浩史★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉★(無料体験)	17:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅★(無料体験)	17:00 キックマックスパーリング 木内 崇雅★★	17:00 キックマックスパーリング 嵐士★★	17:30 自由練習	17:30 自由練習	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 Fit Boxing (無料体験) 平山 恵★	19:00 初級フィジカル 小谷崎 徹★	19:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	19:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 小堀 友暉★(無料体験)	※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。		19
20	20:00 キック STEP UPクラス 平山 恵★	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	20:00 初級フィジカル 杉山 功一★	20:00 キック STEP UPクラス 岩淵 将大★	20:00 キック STEP UPクラス 小堀 友暉★			20
21	21:00 初心者キックボクシング 平山 恵★(無料体験)	21:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	21:00 ボクシング STEP UPクラス 杉山 功一★	21:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 小堀 友暉★(無料体験)			21
22	22:00 初級フィジカル 平山 恵★	22:00 初級フィジカル 小谷崎 徹★	22:00 初級フィジカル 杉山 功一★	22:00 初級フィジカル 岩淵 将大★	22:00 初級フィジカル 小堀 友暉★	※7～8時、22～23時は、 サンドバッグやミット等の 大きな音の出る練習は、 禁止となっております。		22
23	22:45 クラス終了 23:00 close							23