



★ファイティングラボ赤羽 12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 池田 進人★	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 池田 進人★(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 池田 進人★(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 池田 進人★	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 池田 進人★★	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
						12:00 open			
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)	ボクシング無料体験者優先クラス 大野 兼資★(体験)	12	
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 池田 進人★(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 大石 智也★★	初心者キックボクシング 児玉 晃一★(体験)	超初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	13	
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 池田 進人★(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 大石 智也★(無料体験)	初心者寝技 児玉 晃一★(体験)	ダイエットボクシング 大野 兼資★(体験)	14	
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 池田 進人★★	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 大石 智也★(無料体験)	超初心者総合格闘技 児玉 晃一★(体験)	ボクシングstep up クラス 大野 兼資★	15	
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	フィジカルキックボクシング 児玉 晃一★(体験)	超初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	16	
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★★	キック step up クラス 児玉 晃一★	中級ボクシング 大野 兼資★★	17	
18	18:00 ダイエットキックボクシ 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 千葉 明寛★(無料体験)	18:00 キック step up クラス 森脇 公三★			18	
19	1900 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)	1900 初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	1900 初心者 キックボクシング 大石 智也★(体験)	1900 超初心者キック ボクシング 千葉 明寛★(体験)	1900 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)	※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。		19	
20	20.00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)	20.00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	20.00 初心者キックボクシング 大石 智也★(体験)	20.00 初心者キックボクシング 千葉 明寛★(体験)	20.00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)				20
21	21.00ダイエットキックボクシング 森脇 公三★(体験)	21.00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(体験)	21.00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★(体験)	21.00中級キックマス・スパーリング 千葉 明寛★★	21.00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★(体験)	※自由練習にはインストラクターはつきません。		21	
22	22.00中級キックマス・スパーリング 森脇 公三★★	22.00 ボクシングマス・スパーリング 大野 兼資★	22.00中級キックマス・スパーリング 大石 智也★★	22.00 30分キックボクシング 千葉 明寛★	22.00 中級キックマス・スパーリング 森脇 公三★★				22
23	22:45クラス終了 23:00close								23