



★ファイティングラボ五反田 3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★	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★	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 13 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。 12:00 open 12:10 クラス開始		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 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	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★	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 ダイエットキックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	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 長濱 陸★★	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	11:00 中級マスボクシング 石谷 隆嘉★★	11:00 中級マスボクシング 菅 龍太郎★★	11:00 中級マスボクシング 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 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	12:00 超初心者ボクシング 長濱 陸★		12:10 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 菱沼 郷	12:10 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 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★	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在		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 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★	14:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	14:00 初心者キックボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	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 初心者ボクシング 石谷 隆嘉★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	15:00 中級・上級マスボクシング 石谷 隆嘉★★★	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(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 ダイエットボクシング 石谷 隆嘉★	16:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	16:00 超初心者総合クラス 菱沼 郷★	16:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	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 中級・上級マスボクシング 石谷 隆嘉★★★	17:00 初級キックマス(タッチ程度) 松本 純★★	17:00 マスボクシング&キック 菱沼 郷★★	17:00 初級マスボクシング 杉山 功一★★	17:00 初級マスボクシング 菅 龍太郎★★		17:00 マスボクシング&キック 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	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 小金 翔★	19:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	19:00 超初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	※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、キックは禁止とします。 ※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。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 小金 翔★	20:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	20:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹★★	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★			20	
21	21:00 超初心者総合クラス 小金 翔★	21:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	21:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹★(無料体験)	21:00 中級者ボクシング 杉山 功一★★	21:00 中級者ボクシング 菅 龍太郎★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 小金 翔	22:00 超初級キックテク&マス 池田 進人★★	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一	22:00 初級マスボクシング 菅 龍太郎★★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close							23	