



★ファイティングラボ新座AKZA 3月時間割★

JR「新座駅」から徒歩5分！

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					<p>※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。</p> <p>※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。</p>		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 千葉 皓敬★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 片島 聡志★(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 超初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 片島 聡志★(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 千葉 皓敬	11:00 キック STEP UPクラス 片島 聡志	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 ボクシング無料体験 松下竜之助	12:10 キックボクシング無料体験 藤木龍一郎	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 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(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 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 ダイエットボクシング 松下竜之助★(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
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 中級キックマンスパーリング 千葉 皓敬★★	14:00 超初心者キックボクシング 片島 聡志★(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 ボクシングSTEPUPクラス 松下竜之助	14:00 キック STEP UPクラス 藤木龍一郎	14
15	15:00 キック STEP UPクラス 藤木龍一郎	15:00 キックボクシング無料体験 千葉 皓敬	15:00 初級キックテクニック 片島 聡志★	15:00 初級キックテクニック 藤木龍一郎★	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 松下竜之助★★	15:00 中級キックマンスパーリング 藤木龍一郎★★	15
16	16:00 初級キックテクニック 藤木龍一郎★★	16:00 初心者寝技 千葉 皓敬★(無料体験)	16:00 中級キックマンスパーリング 片島 聡志★★	16:00 中級キックマンスパーリング 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 寝技スパーリング 藤木龍一郎★★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 藤木龍一郎	17:00 寝技スパーリング 千葉 皓敬★★	17:00 キックボクシング無料体験 片島 聡志	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 藤木龍一郎★	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 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 初心者キックボクシング 片島聡志★(無料体験)	19:00 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★	<p>※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)</p> <p>※また、人数制限22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。</p>		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