★ファイティングラボ新座AKZA　4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								8
9	9:10 ダイエットボクシング 大野　兼資★(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 ダイエットボクシング 大野　兼資★(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	10:00 初心者ボクシング 大野　兼資★(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 初心者ボクシング 大野　兼資★(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
11	11:00 ボクシング　STEPUPクラス 大野　兼資★	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 ボクシング　STEPUPクラス 大野　兼資★	11:00 キック　STEP UPクラス 藤木龍一郎			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 藤木龍一郎	12
13	13:00 ダイエットボクシング 大野　兼資★(体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 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 ダイエットボクシング 大野　兼資★(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 藤木龍一郎★	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木龍一郎★	13
14	14:00 超初心者ボクシング 大野　兼資★(体験)	14:00 初心者キックボクシング 千葉　皓敬★（無料体験）	14:00 超初心者キックボクシング 片島　聡志★（無料体験）	14:00 超初心者ボクシング 大野　兼資★(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 キック　STEP UPクラス 藤木龍一郎	14:00 キック　STEP UPクラス 藤木龍一郎	14
15	15:00 初級ボクシングテクニック 大野　兼資★	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 初級ボクシングテクニック 大野　兼資★	15:00 キック　STEP UPクラス 藤木龍一郎	15:00 中級キックマススパーリング 藤木龍一郎★★	15:00 中級キックマススパーリング 藤木龍一郎★★	15
16	16:00 中級ボクシングマススパー 大野　兼資★★	16:00 中級キックマススパーリング 千葉　皓敬★★	16:00 中級キックマススパーリング 片島　聡志★★	16:00 中級ボクシングマススパー 大野　兼資★★	16:00 初級キックテクニック 藤木龍一郎★★	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 ボクシング無料体験 大野　兼資	17:00 初心者寝技 千葉　皓敬★（無料体験）	17:00 キックボクシング無料体験 片島　聡志	17:00 ボクシング無料体験 大野　兼資	17:00 キックボクシング無料体験 藤木龍一郎	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			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 中級キックマススパーリング 藤木龍一郎★★	19:00 初心者キックボクシング 藤木龍一郎★（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★			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 中級キックマススパーリング 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 中級キックマススパーリング 高橋　孝徳★★	21:00 柔術初心者 小島　健史★			21
22								22
23								23

9:00 open　9:10クラス開始

21:45クラス終了　22:00 close

※マス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。

12:00 open　12:10 start

17:45クラス終了　18:00close

※新型コロナウィルス
感染予防の為、原則
お一人様1時間の練習と
させて頂きます。
（1クラス45分間）
※また、人数制限22名まで
とさせて頂きます。
予約は不要ですが、
万が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。