



★ファイティングラボ新潟 5月時間割★

JR「新潟駅」から徒歩5分！2019年4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 9:00~22:00 土曜12:00~18:00 日曜休館日
 【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								
8								
9:00 open 9:10start								
9	9:10キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	9:10キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	9:10 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	9:10キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	9:10 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	※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12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	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	10:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	10:00 30分有酸素リズム 桑原★ 10:30 ダイエットキック 桑原★	10:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★		8	
11	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)		9	
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		12:00 open 12:10 start 12:10 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★	10
13	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	13:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)		13:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	11
14	14:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★	14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)	14:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	14:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験)		14:00 初心者キックボクシング 小林 孝秀★	12
15	15:00 初級フィジカル 佐藤 裕介★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	15:00 初級フィジカル 桑原 瞳★(無料体験)	15:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★	15:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★		15:00 キックマスパーリング 小林 孝秀★	13
16	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★	16:00 初心者キックボクシング 小林 孝秀★	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★		16:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	14
17	17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★	17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★	17:00 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★	17:00 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★	17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★		17:00キック STEPUPクラス 小林 孝秀★	15
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18:00 close	16
19	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	打撃ありのスパーリングに 参加する場合は、 マウスピースと膝あてを ご持参ください。 持っていない場合、 参加をお断りする場 合がございます。	17	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)	20:00 柔術初心者 小林 孝秀★	20:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験)		18	
21	21:00 初心者総合 小林 孝秀★	21:00 自由練習&フリーミット2R 桑原 瞳★	21:00 柔術スパーリング 小林 孝秀★★★	21:00 寝技初心者 小林 孝秀★	21:00 自由練習&フリーミット2R 桑原 瞳★		19	
22	21:45 クラス終了 22:00 close							20
23							21	
							22	
							23	

**休館日
(徹底消毒日)**

フリーミット2Rは、
インストラクターの手が
空いている場合のみ。
状況によってはお断り
する場合がございます。