



# ★ファイティングラボ高田馬場駅前 5月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

**入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！まるまる0円無料プラン！**

【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 高田 靖一★	7:10 モーニングボクシング 福井 勝也★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★(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11名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 方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。		7
8	8:00 初級フィジカル 高田 靖一★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 福井 勝也★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)		8	
9	9:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 福井 勝也★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 キック STEPUPクラス 和田 拓也★	9:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)		9	
10	10:00 初級キックテクニック 高田 靖一★	10:00 初心者ボクシング 福井 勝也★(無料体験)	10:00 初級ボクシングテクニック 高根 秀寿★	10:00 初級キックテクニック 和田 拓也★	10:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★		10	
11	11:00 中級キックマックスパーリング 高田 靖一★★	11:00 中級キックマックスパーリング 福井 勝也★★	11:00 中級キックマックスパーリング 高根 秀寿★★	11:00 中級キックマックスパーリング 和田 拓也★	11:00 中級キックマックスパーリング 高根 秀寿★★		11	
						<b>12:00 open 12:10クラス開始</b>		
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 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	12:10 ダイエットボクシング 横田 知之★(無料体験)	12
13	13:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 福井 勝也★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	13:00 キック STEPUPクラス 中桐 涼輔★	13:00 ボクシング STEPUPクラス 横田 知之★	13
14	14:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 福井 勝也★	14:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	14:00 中級キックマックスパーリング 中桐 涼輔★★	14:00 中級キックマックスパーリング 横田 知之★★	14
15	15:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	15:00 キック STEPUPクラス 中桐 涼輔★	15:00 初級キックテクニック 布施 元也★	15:00 キック STEPUPクラス 市川 一大★	15:00 初級ボクシングテクニック 高根 秀寿★	15:00 中級キックテクニック 中桐 涼輔★★	15:00 初心者キックボクシング 横田 知之★(無料体験)	15
16	16:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	16:00 中級キックマックスパーリング 布施 元也★★	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	16:00 中級キックマックスパーリング 中桐 涼輔★★	16:00 中級キックマックスパーリング 横田 知之★★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 布施元也	17:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 布施元也	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★	17:00 自由練習&ミット2R 中桐 涼輔★	17:00 自由練習&ミット2R 横田 知之★	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	<b>17:45クラス終了 18:00close</b>		18
						<b>(重要)</b>		
19	19:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 横田 知之★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	※マックスパークラスは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。予めご了承ください。 ※スパ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。 ※ダイエットマックスパークラスはマウスピース、 膝当て不要です。(女性でも気軽に参加可能です) ※膝当レンタルスタート税込み¥220です		19
20	20:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	20:00 中級キックテクニック 中桐 涼輔★★	20:00 中級ボクシングテクニック 横田 知之★★	20:00 寝技初心者 石井 大規★	20:00 ダイエットマックスパーリング 市川 一大★			20
21	21:00 中級キックマックスパーリング 布施 元也★★	21:00 中級キックマックスパーリング 中桐 涼輔★★	21:00 中級キックマックスパーリング 横田 知之★★	21:00 寝技初心者 石井 大規★	21:00 中級キックマックスパーリング 市川 一大★★			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 布施 元也★	22:00 自由練習&ミット2R 中桐 涼輔★	22:00 自由練習&ミット2R 横田 知之★	22:00 寝技スパーリング 石井 大規★★	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★			22
23	<b>22:45クラス終了 23:00 close</b>							23