



# ★ファイティングラボ大森 5月時間割★

JR「大森駅」徒歩2分！2019年1月20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 モーニングボクシング 山本 智哉★	7:10モーニングキックボクシング 岡本 真★	7:10 モーニングボクシング 山本 智哉★	7:10モーニングキックボクシング 小谷崎 徹★	7:10 モーニングヨガ asami★	※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20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	
8	8:00 ダイエットボクシング 山本 智哉★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 山本 智哉★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)				8
9	9:00 ボクシング STEP UPクラス 山本 智哉★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 岡本 真★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 山本 智哉★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 小谷崎 徹★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 小谷崎 徹★				9
10	10:00 ダイエットボクシング 山本 智哉★(無料体験)	10:00ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 山本 智哉★(無料体験)	10:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)				10
11	11:00 初心者キックボクシング 山本 智哉★	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真★	11:00 初心者ボクシング 山本 智哉★	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★				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ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	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キックボクシング無料体験限定 ★	12:10 キックボクシング無料体験限定 小谷崎 徹★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)		13:00ダイエットキックボクシング ★(無料体験)	13:00 アクティブヨガ asami★(無料体験)	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)		14:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	14
15	15:00中級キックマススパー 池田 竜司★★	15:00中級キックマススパー ★★	15:00中級キックマススパー 池田 竜司★★	15:00中級キックマススパー 池田 竜司★★	15:00中級キックマススパー 池田 竜司★★		15:00 キック STEP UPクラス ★	15:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	15
16	16:00超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング ★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)		16:00中級キックマススパー ★★	16:00中級キックマススパー 小谷崎 徹★★	16
17	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	17:00 キック STEP UPクラス ★	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★		17:00 自由練習&ミット2R ★	17:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★	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ダイエットキックボクシング 池田 竜司★	19:00ダイエットキックボクシング 小森 勇輝★	19:00ダイエットキックボクシング ★	19:00 ダイエットボクシング 山本 智哉★(無料体験)	19:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★	※ヨガの時間はサンドバック使用禁止です。  ※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。レンタル¥220  ※ダイエット総合格闘技は女性でも参加できる レベルのメニューで行ってます。		19	
20	20:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 小森 勇輝★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 山本 智哉★(無料体験)	20:00 初級フィジカル 小谷崎 徹★			20	
21	21:00中級キックマススパー 池田 竜司★★	21:00初級マスキックテクニック 小森 勇輝★★	21:00中級キックマススパー ★★	21:00中級キックマススパー 山本 智哉★★	21:00中級キックマススパー 小谷崎 徹★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 自由練習&ミット2R 小森 勇輝★	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 自由練習&ミット2R 山本 智哉★	22:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23