

## ★ファイティングラボ新座AKZA 5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

_			17 ノヘ 乗り		(大中級有问() 大大大			
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
								8
8							※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	
	9:00 open 9:10クラス開始					着用してください。		
9	9:10 ダイエットボクシング	9:10 ダイエットキックボクシング	9:10 ダイエットキックボクシング	9:10 ダイエットボクシング	9:10 ダイエットキックボクシング	※力任せに攻撃をする方や、		9
	大野 兼資★(体験)	千葉 皓敬★(無料体験)	片島 聡志★(無料体験)	大野 兼資★(体験)	藤木龍一郎★(無料体験)	インストラクターの指示に従	っない方は	
10	10:00 初心者ボクシング	10:00 超初心者キックボクシング	10:00 初心者キックボクシング	10:00 初心者ボクシング	10:00 初心者キックボクシング	参加をお断りをする場合がこ	ざいますので	10
	大野 兼資★(体験)	千葉 皓敬★(無料体験)	片島 聡志★(無料体験)	大野 兼資★(体験)	藤木龍一郎★(無料体験)	予めご了承ください。		
11	11:00 ボクシング STEPUPクラス	11:00 キック STEP UPクラス	11:00 キック STEP UPクラス	11:00 ボクシング STEPUPクラス	11:00 キック STEP UPクラス			11
	大野 兼資★	千葉 皓敬	片島 聡志	大野 兼資★	藤木龍一郎	12:00 open	12:10 start	
12	12:00 フリートレーニング	12:00 フリートレーニング	12:00 フリートレーニング	12:00 フリートレーニング	12:00 フリートレーニング	12:10 キックボクシング無料体験	12:10 キックボクシング無料体験	12
	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	体験者限定 藤木龍一郎	体験者限定 藤木龍一郎	
13	13:00 ダイエットボクシング	13:00 ダイエットキックボクシング	13:00 ダイエットキックボクシング	13:00 ダイエットボクシング	13:00 ダイエットキックボクシング	13:00 ダイエットキックボクシング	13:00 ダイエットキックボクシング	13
	大野 兼資★(体験)	千葉 皓敬★(無料体験)	片島聡志★(無料体験)	大野 兼資★(体験)	藤木龍一郎★(無料体験)	藤木龍一郎★	藤木龍一郎★	
14	14:00 超初心者ボクシング	14:00 初心者キックボクシング	14:00 超初心者キックボクシング	14:00 超初心者ボクシング	14:00 超初心者キックボクシング	14:00 キック STEP UPクラス	14:00 キック STEP UPクラス	14
	大野 兼資★(体験)	千葉 皓敬★(無料体験)	片島 聡志★(無料体験)	大野 兼資★(体験)	藤木龍一郎★(無料体験)	藤木龍一郎	藤木龍一郎	
15	15:00 初級ボクシングテクニック	15:00 キックボクシング無料体験	15:00 初級キックテクニック	15:00 初級ボクシングテクニック	15:00 キック STEP UPクラス	15:00 中級キックマススパー	15:00 上級キックマススパー	15
	大野 兼資★	体験者限定 千葉 皓敬	片島 聡志★	大野 兼資★	藤木龍一郎	藤木龍一郎★★	藤木龍一郎★★★	
16	16:00 マスボクシング	16:00 中級キックマススパー	16:00 中級キックマススパー	16:00 マスボクシング	16:00 初級キックテクニック	16:00 初心者総合	16:00 寝技スパーリング	16
	大野 兼資★★	千葉 皓敬★★	片島聡志★★	大野 兼資★★	藤木龍一郎★★	高橋 孝徳★(無料体験)	藤木龍一郎★★	
17	17:00 キックボクシング無料体験	17:00 初心者寝技	17:00 キックボクシング無料体験	17:00 キックボクシング無料体験	17:00 キックボクシング無料体験	17:00中級者総合スパーリング	17:00 自由練習&ミット2R	17
	体験者限定 大野兼資	千葉 皓敬★(無料体験)	体験者限定 片島聡志	体験者限定 大野兼資	体験者限定 藤木龍一郎	高橋 孝徳★★	藤木龍一郎★	
18	18:00 フリートレーニング	18:00 フリートレーニング	18:00 フリートレーニング	18:00 フリートレーニング	18:00 フリートレーニング	17:45クラス終了	18:00close	18
	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	V호메드 - I - I - I - I		
19	19:00 初心者キックボクシング	19:00 中級キックマススパー	19:00 初心者キックボクシング	19:00 初心者キックボクシング	19:00 自由練習&ミット2R	※新型コロナウィルス 感染予防の為、原則		19
	藤木龍一郎★(無料体験)	藤木龍一郎★★	藤木龍一郎★(無料体験)	藤木龍一郎★(無料体験)	小泉 慶嗣★	お一人様1時間の練習と		
20	20:00 初心者総合	20:00 初心者寝技	20:00 柔術初心者	20:00 中級キックテクニック	20:00 上級キックマススパー	させて頂きます。 (1クラス45分間)		20
	網 潤太郎★	藤木龍一郎★(無料体験)	藤木龍一郎★(無料体験)	高橋 孝徳★★	小泉 慶嗣★★★	※また、人数制限22名まで		
21	21:00上級者総合スパーリング	21:00 寝技スパーリング	21:00 柔術スパーリング	21:00 中級キックマススパー	21:00 柔術初心者	とさせて頂きます。 予約は不要ですが、		21
	網 潤太郎★★★	藤木龍一郎★★	藤木龍一郎★★	高橋 孝徳★★	小島 健史★	万が一定員に達した際は、		
22						** 次のクラスまでお待ち頂く ** 場合がございます。		22
23	1					Ī		23