



# ★ファイティングラボ大森 7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 小谷崎 徹★	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 小谷崎 徹★(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 小谷崎 徹★(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 初心者ボクシング 小谷崎 徹★	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 西田 浩樹★	12:00 キックボクシング無料体験限定 千葉 皓敬★	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 西田 浩樹★(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 キック STEP UPクラス 千葉 皓敬★	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 西田 浩樹★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 千葉 皓敬★(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 千葉 皓敬★★	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 西田 浩樹★	15:00中級キックマススパー 千葉 皓敬★★	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 初心者寝技 千葉 皓敬★(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 西田 浩樹★★	16:00 初心者寝技 千葉 皓敬★(無料体験)	16
17	17:00 キック STEP UPクラス 池田 竜司★	17:00 寝技スパー 千葉 皓敬★	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 西田 浩樹★	17:00 自由練習&ミット2R 千葉 皓敬★	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 山本 智哉★	19:00中級キックマススパー 千葉 皓敬★★	19:00 初心者キックボクシング 千葉 皓敬★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 池田 竜司★(無料体験)	19:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	※ヨガの時間はサンドバッグの使用は 禁止させていただきます。		19	
20	20:00 初心者キックボクシング 山本 智哉★(無料体験)	20:00 初心者寝技 千葉 皓敬★(無料体験)	20:00中級キックマススパー 千葉 皓敬★★	20:00 初心者キックボクシング 池田 竜司★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 小谷崎 徹★	※マススパーリング参加の際は、 マウスピースと膝当て(キックの場合)の 着用が必須です。レンタル¥220		20	
21	21:00中級キックマススパー 山本 智哉★★	21:00 寝技テクニック 千葉 皓敬★	21:00 初心者寝技 千葉 皓敬★	21:00中級キックマススパー 池田 竜司★★	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 山本 智哉★	22:00 自由練習&ミット2R 千葉 皓敬★	22:00 自由練習&ミット2R 千葉 皓敬★	22:00 自由練習&ミット2R ★	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	

# ★ファイティングラボ大森 記載事項★

## 【注意事項】

・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。

※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。

・マ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。(レンタルは¥220で可能です)

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。

・コロナウイルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限18名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)

予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

木曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

## 【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

遠藤 駿平

森口 裕司