



# ★ファイティングラボ赤羽 7月時間割★

2018年5月16日オープン！JR「赤羽駅」徒歩分！

まるまる0円プラン！！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日: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 ダイエットマッスパー 大石 智也 ★	7:10 ダイエットマッスパー 長島 由尚★	7:10 ダイエットマッスパー 小宮 萌花★	7:10 ダイエットマッスパー 嵐士★	7:10 ダイエットマッスパー 嵐士 ★	※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、 万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 ダイエットキックボクシング 大石 智也 ★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 長島 由尚★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 小宮 萌花★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 嵐士 ★(無料体験)			8		
9	9:00キック無料体験者優先クラス 大石 智也 ★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 長島 由尚 ★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 小宮 萌花★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 嵐士 ★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 嵐士 ★(無料体験)			9		
10	10:00 キック STEPUPクラス 大石 智也 ★	10:00 キック STEPUPクラス 長島 由尚 ★	10:00 キック STEPUPクラス 小宮 萌花 ★	10:00 キック STEPUPクラス 嵐士 ★	10:00 キック STEPUPクラス 嵐士 ★			10		
11	11:00 キックマッスパーリング 大石 智也 ★	11:00 キックマッスパーリング 長島 由尚★	11:00 キックマッスパーリング 小宮 萌花 ★	11:00 キックマッスパーリング 嵐士 ★	11:00 キックマッスパーリング 嵐士 ★			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 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 キック無料体験者優先クラス 森脇 公三★(体験)	12:10 ボクシング無料体験者優先クラス 大野 兼資 ★(体験)	12
13	13:00ダイエットキックボクシング 大石 智也(無料体験)	13:00 キック STEPUPクラス 長島 由尚 ★	13:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志 ★(無料体験)	13:00キック無料体験者限定クラス 嵐士★(無料体験)			13:00初心者キックボクシング 森脇 公三★	13:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	13
14	14:00キック STEPUPクラス 大石 智也★	14:00 ダイエットキックボクシング 長島 由尚 ★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 大石 智也★(体験)	14:00キック STEPUPクラス 片島 聡志★	14:00 ダイエットキックボクシング 嵐士★(無料体験)			14:00 ダイエットキックボクシング 森脇 公三★	14:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(体験)	14
15	15:00 キックマッスパーリング 大石 智也 ★	15:00 キックマッスパーリング 長島 由尚 ★	15:00 キックマッスパーリング 大石 智也★	15:00 キックマッスパーリング 片島 聡志★	15:00 初心者キックボクシング 嵐士★(体験)			15:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)	15:00 ボクシングSTEPUPクラス 大野 兼資★	15
16	16:00 超初心キックボクシング 小宮 萌花★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(体験)	16:00 キック STEPUPクラス 大石 智也★	16:00 ダイエットキックボクシング 片島 聡志 ★(無料体験)	16:00 超初心キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)			16:00 キックマッスパーリング 森脇 公三★★	16:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	16
17	17:00 ダイエットキックボクシング 小宮 萌花★(無料体験)	17:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(体験)	17:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キックマッスパーリング 森脇 公三★			17:00 30分キック 森脇★	17:00 中級ボクシング 大野 兼資★★	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 初心者キックボクシング 長島 由尚 ★(体験)	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 初心者キックボクシング 小宮 萌花★(体験)	19:00 初心者ボクシング 大野 兼資★(体験)	19:00 初心者キックボクシング 大石 智也 ★(体験)	19:00 初心者キックボクシング 長島 由尚 ★(体験)	19:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)	※スパarringに参加する場合は 必ずマウスピース、膝当、ファウルカップを着用してください。 お持ちでない場合は参加をお断りすることが あります。ご了承下さい。		19		
20	20:00ダイエットキックボクシング 小宮 萌花(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング 大野 兼資 ★(体験)	20:00ダイエットキックボクシング 大石 智也(無料体験)	20:00ダイエットキックボクシング 長島 由尚(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(体験)			20		
21	21:00 中級キックマッスパーリング 小宮 萌花 ★★	21:00 マッスボクシング 大野 兼資★★	21:00 中級キックマッスパーリング 大石 智也★★	21:00 中級キックマッスパーリング 長島 由尚 ★★	21:00中級キックマッスパーリング 総合マッスパーリング 森脇 公三★★	※自由練習にはインストラクターはつきません。		21		
22	22:00 30分キック 小宮★	22:00 30分ボクシング 大野★	22:00 30分キック ★	22:00 30分キック 長島★	22:30 自由練習&ミット2R 小宮★	22:30 自由練習&ミット2R 大野★	22:30 自由練習&ミット2R ★	22		
23	22:45クラス終了 23:00close					22:30 自由練習&ミット2R 森脇★		23		

**【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。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限11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、第6週-level.5

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

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

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

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5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、第6週-level.5

**【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。

藤井 重綺 森脇 公三

遠藤 駿平

森口 裕司