



# ★ファイティングラボ赤羽 10月時間割★

2018年5月16日オープン！JR「赤羽駅」徒歩1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 ダイエットマスパ 森脇 公三★	7:10 ダイエットマスパ 吉越 博司★	7:10 ダイエットマスパ 長島 由尚★	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一★	7:10 ダイエットマスパ 吉越 博司★	※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 森脇 公三★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司★(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 初心者ボクシング 出田 裕一★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司★(無料体験)				8
9	9:00キック無料体験者優先クラス 森脇 公三★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 吉越 博司★(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 ボクシング無料体験者優先クラス 出田 裕一★(無料体験)	9:00 キック無料体験者優先クラス 吉越 博司★(無料体験)				9
10	10:00 ダイエットキック 森脇 公三★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 吉越 博司★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 長島 由尚★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 出田 裕一★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 吉越 博司★(無料体験)				10
11	11:00 キック STEPUPクラス 森脇 公三★	11:00 ボクシングSTEPUPクラス 吉越 博司★	11:00キック STEPUPクラス 長島 由尚★	11:00 ボクシングSTEPUPクラス 出田 裕一★	11:00 ボクシングSTEPUPクラス 吉越 博司★		12:00 open 12:10クラス開始		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		12:10 キック無料体験者優先クラス 森脇 公三★(無料体験)	12:10 ボクシング無料体験者優先クラス 大野 兼資★(無料体験)	12
13	13:00 ダイエットキック 森脇 公三(無料体験)	13:00 ダイエットキック 吉越 博司(無料体験)	13:00 ダイエットキック 小宮 萌花(無料体験)	13:00 ダイエットキック 片島 聡志★(無料体験)	13:00キック無料体験者限定クラス 吉越 博司★(無料体験)		13:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	13:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	13
14	14:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	14:00 ダイエットキック 吉越 博司★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小宮 萌花★(無料体験)	14:00 キック STEPUPクラス 片島 聡志★	14:00 ダイエットキック 吉越 博司★(無料体験)		14:00 キック STEPUPクラス 森脇 公三★	14:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	14
15	15:00 キックマスパーリング 森脇 公三★	15:00 キックマスパーリング 吉越 博司★	15:00 キックマスパーリング 小宮 萌花★	15:00 キックマスパーリング 片島 聡志★	15:00 初心者キックボクシング 吉越 博司★(無料体験)		15:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	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★(無料体験)	16:00キック STEPUPクラス 小宮 萌花★	16:00 ダイエットキック 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 キックマスパーリング 森脇 公三★	16:00 中級ボクシング 大野 兼資★	16
17	17:00 ダイエットキック 小宮 萌花★(無料体験)	17:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キックマスパーリング 森脇 公三★	17:00 30分キックボクシング森脇★ 17:30 自由練習&ミット2R 森脇★	17:00 30分ボクシング大野★ 17:30 自由練習&ミット2R 大野★	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★(無料体験)	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★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 小宮 萌花★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 長島 由尚★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	※スパーリングに参加する場合は 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 小宮 萌花(無料体験)	20:00 超初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	20:00 ダイエットキック 小宮 萌花(無料体験)	20:00 ダイエットキック 長島 由尚(無料体験)	20:00 ダイエットキック 森脇 公三★(体験)	※自由練習にはインストラクターはつきません。		20	
21	21:00 中級キックマスパーリング 小宮 萌花★★	21:00 マスパボクシング 大野 兼資★★	21:00 中級キックマスパーリング 小宮 萌花★★	21:00 中級キックマスパーリング 長島 由尚★★	21:00中級キックマスパーリング 総合マスパーリング 森脇 公三★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 小宮 萌花★	22:00 自由練習&ミット2R 大野 兼資★	22:00 自由練習&ミット2R 小宮 萌花★	22:00 自由練習&ミット2R 長島 由尚★	22:00 自由練習&ミット2R 森脇 公三★			22	
23	22:45クラス終了 23:00close							23	