



★ファイティングラボ赤羽 12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: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 森脇 公三★	7:10 ダイエットマッスパー 吉越 博司★	7:10 ダイエットマッスパー 長島 由尚★	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一★	7:10 ダイエットマッスパー 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 キック無料体験者限定クラス 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		
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 清水 卓馬★(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 キック STEPUPクラス 清水 卓馬★	14:00 キック STEPUPクラス 片島 聡志★	14:00 キック STEPUPクラス 吉越 博司★			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 フィジカルキックボクシング 森脇 公三★(無料体験)	15:00 キックマッスパーリング 吉越 博司★	15:00 キックマッスパーリング 清水 卓馬★	15:00 キックマッスパーリング 片島 聡志★	15:00 中級ボクシング 吉越 博司★★			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 キックマッスパーリング 森脇 公三★	16:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	16:00 ダイエットキック 清水 卓馬★(無料体験)	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 キックマッスパーリング 森脇 公三★★	16:00 中級ボクシング 大野 兼資★★	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(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 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分キックボクシング森脇★	17:00 30分ボクシング大野★	17
18	18:00 初心者キックボクシング 小野 瑛大★(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	18:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬★(無料体験)	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 小野 瑛大★(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 清水 卓馬★(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)	※スパパーリングに参加する場合は 必ずマウスピース、臍当、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 小野 瑛大★(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 清水 卓馬★(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★(無料体験)			20		
21	21:00 中級キックマッスパーリング 小野 瑛大★★	21:00 マスボクシング 大野 兼資★★	21:00 中級キックマッスパーリング 清水 卓馬★★	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 自由練習&ミット2R 小野 瑛大★	22:00 自由練習&ミット2R 大野 兼資★	22:00 自由練習&ミット2R 清水 卓馬★	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		



吉越 博司

1988年11月30日(33)

指導クラス:柔術、MMA、キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング7年 総合格闘技7年
怪我に気を付けてレッスンします！



長島 由尚

2021年02月24日(23)

指導クラス:キックボクシング、ボクシング
格闘技歴:ボクシング1年 キックボクシング3年
格闘技で日本を健康に！



大野 兼資

1988年5月10日(33)

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
格闘技で日本を健康に！



森脇 公三

1982年11月27日(38)

指導クラス:キック、フィジカル、MMA
格闘技歴:15年
格闘技で日本を健康に！

★ファイティングラボ赤羽 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。

藤井 重綺 森脇 公三

遠藤 駿平

森口 裕司