



★ファイティングラボ大宮東口 3月時間割★

JR「大宮駅」徒歩4分！2018年12月1日オープン！

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 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	7:10 キック STEP UPクラス 高松 麗也★	7:10 キック STEP UPクラス 高松 麗也★	7:10 キック STEP UPクラス 高松 麗也★	7:10 キック STEP UPクラス 石井 義主亜★	※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 22 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 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	8:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜★(無料体験)			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 石井 義主亜★(無料体験)			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 石井 義主亜★(無料体験)	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	11:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★	11:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★	11:00 超初心者キックボクシング 高松 麗也★	11:00 超初心者キックボクシング 石井 義主亜★			12:00 open 12:10start
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 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 布施 元也	12:10 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 藤本 歩大	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13:00 キック STEP UPクラス 布施 元也★	13:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大★	13
14	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	14:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	14:00 超初心者キックボクシング 布施 元也★	14:00 超初心者ボクシング 藤本 歩大★	14
15	15:00 ボクシングSTEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 ボクシングSTEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 キック STEP UPクラス 市川 一大★	15:00 キック STEP UPクラス 村山 玄拓★	15:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	15:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	15:00 ボクシングSTEP UPクラス 藤本 歩大★	15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 寝技初心者 村山玄拓★	16:00 キック&ヨガ 市川 一大★(サンドバック禁止)	16:00 超初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大★	16
17	17:00 超初心者キックボクシング 市川 一大★(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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	17:00 自由練習 & ミット2R 布施 元也★	17:00 自由練習 & ミット2R 藤本 歩大★	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★★(無料体験)	18:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		18
19	19:00 超初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	※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。 ※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 参加をお断りする場合がございますので 予めご了承ください。		19
20	20:00 ダイエットマスパーリング 市川 一大★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	20:00 ダイエットマスパーリング 市川 一大★	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓★(無料体験)			20
21	21:00 中級キックマスパーリング 市川 一大★★	21:00 中級キックマスパーリング 村山 玄拓★★	21:00 中級キックマスパーリング 市川 一大★★	21:00 中級キックマスパーリング 村山 玄拓★★	21:00 中級キックマスパーリング 村山 玄拓★★			21
22	22:00 自由練習 & ミット2R 市川 一大★	22:00 自由練習 & ミット2R ★	22:00 自由練習 & ミット2R ★	22:00 自由練習 & ミット2R ★	22:00 自由練習 & ミット2R 村山 玄拓★	※キック&ヨガの時間はサンドバック使用禁止となります		22
23	22:45クラス終了 23:00close							23



市川 一大

1989年10月10日(32)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手20年、キックボクシング14年
一緒にプロを目指しませんか？



布施 元也

1978年11月29日(43)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング、ムエタイ15年
キックボクシングをライフワークに！



村山 玄拓

1990年12月4日(30)
指導クラス:ボクシング&寝技
格闘技歴:ボクシング&総合21年
みんなで楽しくボクシング



高松 麗也

1995年10月2日(26)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手&キックボクシング16年
朝格闘技で健康になりましょう



石井 義由亜

2000年2月20日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング11年
一緒に汗を流しましょう

★ファイティングラボ大宮東口 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20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。

市川 一大

村山 玄拓

布施 元也