



# ★ファイティングラボ新座AKZA 4月時間割★

JR「新座駅」から徒歩4分！

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 9:00～22:00 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
8	9:00 open 9:10クラス開始					<p>※マスパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、ファールカップ、膝当て(キックの場合)を 着用してください。</p> <p>※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。</p>		8
9	9:10 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 土井 賢★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 嵐士★(無料体験)	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)			9
10	10:00 初心者ボクシング 大野 兼資★(無料体験)	10:00 超初心者キックボクシング 土井 賢★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)			10
11	11:00 ボクシング STEPUPクラス 大野 兼資★	11:00 キック STEP UPクラス 土井 賢★	11:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎★	11:00 キック STEP UPクラス 嵐士★	11:00 寝技スパーリング 藤木 龍一郎★★	12:00 open 12:10 start		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 キックボクシング無料体験 体験者限定 高井良 里二郎	12:10 キックボクシング無料体験 体験者限定 安藤 武尊	12
13	13:00 ダイエットボクシング 大野 兼資★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 嵐士★(無料体験)	13:00 キック STEP UPクラス 藤木 龍一郎★	13:00 ダイエットキックボクシング 高井良 里二郎★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 安藤 武尊★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者ボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 土井 賢★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 嵐士★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 高井良 里二郎★	14:00 キック STEP UPクラス 安藤 武尊★	14
15	15:00 初級ボクシングテクニック 藤木 龍一郎★	15:00 初級キックテクニック 土井 賢★	15:00 中級キックテクニック 藤木 龍一郎★★	15:00 中級キックテクニック 嵐士★★	15:00 中級キックテクニック 藤木 龍一郎★★	15:00 中級キックマスパー 高井良 里二郎★★	15:00 上級キックマスパー 安藤 武尊★★★	15
16	16:00 マスボクシング 藤木 龍一郎★★	16:00 中級キックマスパー 土井 賢★★	16:00 中級キックマスパー 藤木 龍一郎★★	16:00 中級キックマスパー 嵐士★★	16:00 中級キックマスパー 藤木 龍一郎★★	16:00 初心者総合 高橋 孝徳★(無料体験)	16:00 レスリング基礎 野口 篤史★(無料体験)	16
17	17:00 ボクシング無料体験 体験者限定 藤木 龍一郎	17:00 キックボクシング無料体験 体験者限定 土井 賢	17:00 キックボクシング無料体験 体験者限定 藤木 龍一郎	17:00 キックボクシング無料体験 体験者限定 嵐士	17:00 キックボクシング無料体験 体験者限定 藤木 龍一郎	17:00 中級者総合スパーリング 高橋 孝徳★★	17:00 レスリング実戦 野口 篤史★★	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 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎★(無料体験)	19:00 中級キックマスパー 藤木 龍一郎★★	19:00 初心者キックボクシング 菅洞 雅也★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 北島 颯人★(無料体験)	19:00 自由練習&ミット2R 小泉 慶嗣★	<p>※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。</p>		19
20	20:00 初心者総合 網 潤太郎★(無料体験)	20:00 初心者寝技 藤木 龍一郎★(無料体験)	20:00 柔術初心者 杉本 将司★(無料体験)	20:00 中級キックテクニック 高橋 孝徳★★	20:00 上級キックマスパー 小泉 慶嗣★★★			20
21	21:00 上級者総合スパーリング 網 潤太郎★★★	21:00 寝技スパーリング 藤木 龍一郎★★	21:00 柔術スパーリング 杉本 将司★★	21:00 中級キックマスパー 高橋 孝徳★★	21:00 柔術初心者 小島 健史★(無料体験)			21
22	21:45クラス終了 22:00 close							22
23								23



### 藤木 龍一郎

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！



### 嵐士

1994年5月15日(27)

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5年 総合格闘技2年  
怪我の予防法教えます。



### 高橋 孝徳

1985年8月1日(36)

指導クラス:総合格闘技、キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング10年 総合格闘技10年  
少しずつ上達しましょう！



### 土井 賢

1987年8月28日(34)

指導クラス:ボクシング キックボクシング  
格闘技歴:1年  
格闘技で楽しくトレーニング！

# ★ファイティングラボ新座AKZA 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.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

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.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5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。