



★ファイティングラボ新潟 5月時間割★

JR「新潟駅」から徒歩5分！2019年4月10日オープン！
 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 日曜休館日
 【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 | | | | | | ※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12名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 方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 | 9:00 open 9:10start | | | | | | 8 | |
| 9 | 9:10 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | 9:10キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★ | 9:10 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 9:10キック STEPUPクラス 桑原 瞳★ | 9:10 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | | 9 | |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | 10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | 10:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★ | 10:00 30分有酸素リズム 桑原★ 10:30 ダイエットキック 桑原★ | 10:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★ | | 10 | |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介★ | 11:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介★ | 11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 11:00 寝技ダイエットクラス 桑原 瞳★ | 11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | | 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 桑原 瞳★ | 12 |
| 13 | 13:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★ | 13:00キック STEPUPクラス 佐藤 裕介★ | 13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | | 13:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 13 |
| 14 | 14:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | 14:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★ | 14:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介★(無料体験) | | 14:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★ | 14 |
| 15 | 15:00 初級フィジカル 佐藤 裕介★(無料体験) | 15:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 15:00 初級フィジカル 桑原 瞳★(無料体験) | 15:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★ | 15:00キック STEPUPクラス 桑原 瞳★ | 15:00 キックマスパワーリング 小林 孝秀★★ | 15 | |
| 16 | 16:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★ | 16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★ | 16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★ | 16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★ | 16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳★ | 16:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀★(無料体験) | 16 | |
| 17 | 17:00 インストラクター育成クラス 桑原 瞳 | 17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★ | 17:00 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★ | 17:00 キック無料体験者優先クラス 小林 孝秀★ | 17:00 キック無料体験者優先クラス 桑原 瞳★ | 17:00キック STEPUPクラス 小林 孝秀★ | 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18:00 close | 18 | |
| 19 | 19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀★(無料体験) | 19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 打撃ありのスパワーリングに 参加する場合は、 マウスピースと膝あてを ご持参ください。 持っていない場合、 参加をお断りする場合 がございます。 | 19 | |
| 20 | 20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | 20:00 柔術初心者 小林 孝秀★ | 20:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀★(無料体験) | 20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳★(無料体験) | | 20 | |
| 21 | 21:00 初心者総合 小林 孝秀★ | 21:00 自由練習&フリーミット2R 桑原 瞳★ | 21:00 自由練習&技研 小林 孝秀★ | 21:00 寝技初心者 小林 孝秀★ | 21:00 自由練習&フリーミット2R 桑原 瞳★ | | 21 | |
| 22 | 21:45 クラス終了 22:00 close | | | | | | 22 | |
| 23 | | | | | | 23 | | |

休館日
 ※パーソナル
 レッスン開催日

フリーミット2Rは、
 インストラクターの手が
 空いている場合のみ。
 状況によってはお断り
 する場合がございます。



桑原 瞳

1979年5月22日(42)

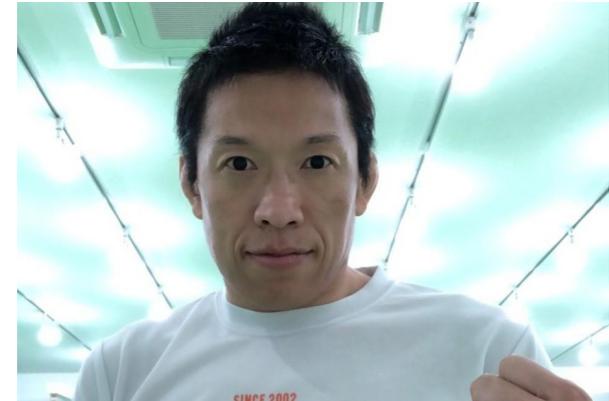
指導クラス:キックボクシング、有酸素リズム
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術11年
楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



佐藤 裕介

1984年3月31日(37)

指導クラス:キックボクシング、ボクシング
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術紫帯
格闘技で楽しく健康な毎日を送りましょう!



小林 孝秀

1975年10月6日(46)

指導クラス:キックボクシング、柔術、総合
格闘技歴:総合、柔術24年茶帯
もう一度後樂園ホールで試合をする為現役続行

★ファイティングラボ新潟 5月時間割★

【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。
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12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1週-level.1、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

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

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

【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。

◇小林孝秀 MMA・グラップリング・ブラジリアン柔術・日曜 14時~16時。お問い合わせ下さい。