



★ファイティングラボ大宮東口 11月時間割★

【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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	7:10 キックSTEP UP 村山 玄拓 難易度★ 強度♥	7:10 キックSTEP UP 高松 麗也 難易度★ 強度♥	7:10 キックSTEP UP 高松 麗也 難易度★ 強度♥	7:10 キックSTEP UP 石井 義主亜 難易度★ 強度♥	7:10 キックSTEP UP 石井 義主亜 難易度★ 強度♥	※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) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8		
9	9:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 石井 義主亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 石井 義主亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 初心者キックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 石井 義主亜 難易度★ 強度♥♥				11	
12	12:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	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				12:00open 12:10start	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			13:00 キックSTEP UP 布施 元也 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級キックテクニク 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級キックテクニク 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥			14:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 藤本 歩大 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 中級キックマックスバーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマックスバーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 村山 玄拓 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックマックスバーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥			15:00 中級キックテクニク 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ボクシングSTEP UP 藤本 歩大 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 キックボクシング無料体験限定 村山 玄拓 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在			16:00 中級キックマックスバーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大 難易度★ 強度♥♥	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 ノーギ柔術初心者 村山 玄拓 難易度★ 強度♥	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 初心者総合 村山 玄拓 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 布施 元也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 藤本 歩大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17		
18	18:00 初心者キックボクシング 布施 元也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:45class ends 18:00close		18		
19	19:00 グルーブミット 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※マックスバーリングに参加する場合は必ずマウスピース(廉価でキックの場合)を着用して下さい。 ※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に聞かない方は参加を断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マックスバークラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います	19			
20	20:00 中級キックテクニク 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		20			
21	21:00 中級キックマックスバーリング 村山 玄拓 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックマックスバーリング 村山 玄拓 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマックスバーリング 村山 玄拓 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥		21			
22	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22			
23	22:45class ends 23:00 close						23			



<p align="center">布施 元也</p>	<p align="center">石井 義由亜</p>	<p align="center">村山 玄拓</p>
<p align="center">1978年11月29日(44) 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!</p>	<p align="center">2000年2月20日(22) 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</p>	<p align="center">1990年12月4日(31) 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</p>

COMING SOON

COMING SOON

<p align="center">高松 麗也</p>	<p align="center">藤本 歩大</p>
<p align="center">1995年10月2日(27) 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</p>	<p align="center">1991年7月30日(31) 指導クラス: ボクシング 格闘技歴: ボクシング8年 みんなで楽しく辛く!</p>

★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。
布施 元也