



# ★ファイティングラボ新潟 11月時間割★

【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

【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								
8						※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。		
	9:00open 9:10start							
9	9:10 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:10 キックSTEP UP 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	9:10 超初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:10 キックSTEP UP 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	9:10 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥			
10	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックSTEP UP 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	10:00 30分有酸素リズム 桑原★★♥ 10:30 ダイエットキックボクシング 桑原 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックSTEP UP 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		
11	11:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術ダイエット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			
	12:00open 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限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥		
13	13:00 キックSTEP UP 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	13:00 キックSTEP UP 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	<b>休館日</b> <b>※パーソナル</b> <b>レッスン開催日</b>  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。	
14	14:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	14:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 超初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥		
15	15:00 初級フィジカル 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 桑原 瞳(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	15:00 キックSTEP UP 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスマーキング 小林 孝秀 難易度★★ 強度♥♥		
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		
17	17:00 インストラクター育成クラス 桑原 瞳	17:00 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 小林 孝秀 難易度★ 強度♥		
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	17:45class ends 18:00close		
19	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 超初心者キックボクシング 小林 孝秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 グループミット 小林 孝秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 超初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥			
20	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	20:00 30分ハードフィット 小林★★♥ 20:30 ダイエットキックボクシング 小林 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※マスマパーククラスに参加する際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。 ※マスマパーククラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。		
21	21:00 初心者総合 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	21:00 自由練習&ミット2R 桑原 瞳 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自由練習&ミット2R 小林 孝秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	21:00 自由練習&ミット2R 桑原 瞳 難易度★ 強度♥~♥♥♥			
22	21:45class ends 22:00 close							



### 桑原 瞳

1979年5月22日(43)

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(38)

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(47)

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 11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、トイカツ道場公式アプリからのみ、ご利用が可能です。

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、公式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。