



★ファイティングラボ赤羽 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 ダイエットマッスバーリング 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットマッスバーリング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者キックボクシング 関 響子 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットマッスバーリング 関 響子 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットマッスバーリング 関 響子 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(1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	8:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 関 響子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 中級キックテクニク 関 響子 難易度★ 強度♥♥	8:00 中級キックテクニク 関 響子 難易度★ 強度♥♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	8
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 吉越 博司 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 関 響子 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 関 響子 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 関 響子 難易度★ 強度♥			12:00open 12:10start
10	10:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級ボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 関 響子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 関 響子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:00open 12:10start		
11	11:00 キックSTEP UP 難易度★ 強度♥	11:00 初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックSTEP UP 関 響子 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 関 響子 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 市川 一大 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 森脇 公三 難易度★ 強度♥
13	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 石井 義由亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥		13:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
14	14:00 初心者キックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックSTEP UP 吉越 博司 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックSTEP UP 石井 義由亜 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックSTEP UP 森脇 公三 難易度★ 強度♥	14:00 初級フィジカル 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	
15	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックマッスバーリング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 石井 義由亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 森脇 公三(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ボクシングSTEP UP 大野 兼資 難易度★ 強度♥	
16	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 石井 義由亜 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックマッスバーリング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥	16:00 マスボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットボクシング 大野 兼資(無料体験) 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自由練習&ミット2R 森脇 公三 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
18	18:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	18:00 グループミット フリートレーニング インストラクター不在	18:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	18:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	18:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		
19	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※マッスパークラスに参加する際は必ずマッスピース、膝当て(キックの場合)を着用してください。		
20	20:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥♥	20:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	20:00 グループミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	※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。		
21	21:00 中級キックマッスバーリング 合川 雅夫 難易度★★ 強度♥♥	21:00 マスボクシング 市川 一大 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマッスバーリング 市川 一大 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマッスバーリング 市川 一大 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマッスバーリング 市川 一大 難易度★★ 強度♥♥	※マッスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。		
22	22:00 自由練習&ミット2R 合川 雅夫 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大 難易度★ 強度♥~♥♥♥			
23	22:45class ends 23:00 close							



吉越 博司

1998年11月10日(24)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ボクシング9年 総合格闘技1年
怪我に気を付けてレッスンします!



大野 兼資

1988年5月10日(34歳)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング14年
ボクシング楽しみましょう!



市川 一大

1989年10月10日(33)
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?



関 響子

1987年12月6日(34)
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4年
一緒に上達しましょう



石井 義由丞

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

COMING SOON

出田 裕一

1984年10月7日(38)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
楽しく頑張ってください!



森脇 公三

1982年11月27日(39)
指導クラス:キック、フィジカル、MMA
格闘技歴:15年
格闘技で日本を健康に!

COMING SOON

合川雅夫

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング20年
初心者の方でも楽しいレッスンにします!

★ファイティングラボ赤羽 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.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。

森脇 公三