



★ファイティングラボ赤羽 12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 関 響子 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 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	<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)</p> <p>※また、人数制限(1名まで)とさせていただきます。</p> <p>※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> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>	7	
8	8:00 ダイエットキックボクシング 関 響子 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 森 貴慎 難易度★★ 強度♥♥		8	
9	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 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 森 貴慎 難易度★ 強度♥		9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング ★ 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 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥		10	
11	11:00 初心者キックボクシング ★ 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 初心者キックボクシング 関 響子 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 関 響子 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥		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限定 森脇 公三 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 ★ 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 コンビネーションミット 森脇 公三 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット ★ 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 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 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 初心者キックボクシング 石井 義由亜(無料体験) 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 ダイエットキックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥	14:00 初級フィジカル ★ 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 ダイエットボクシング ★ 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 ★ 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 ★ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
18	18:00 コンビネーションミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 コンビネーションミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 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♥♥	18:00 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 コンビネーションミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 大野 兼資 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットマッスバーリング 市川 一大 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 市川 一大 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットマッスバーリング 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 大野 兼資 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(35)
 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 義由亜
 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



森脇 公三
 1982年11月27日(40)
 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！

COMING SOON

森 貴慎
 指導クラス:キックボクシング