



★ファイティングラボ新潟 12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						※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、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。				
8	9:00open 9:10start									
9	9:10 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 コンビネーションミット 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	9:10 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 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 佐藤 裕介(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	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 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥			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。		
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 初心者キックマスパーリング 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♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥			
13	13:00 初心者キックマスパーリング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 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 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♥			14:00 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	
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 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♥	14:00 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 初心者キックマスパーリング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパーリング 小林 孝秀 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 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 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♥♥		
16	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 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥					17:00 初心者キックマスパーリング 小林 孝秀 難易度★ 強度♥
17	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 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♥	17:45class ends 18:00close				
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			※マスパー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。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッス ンを行います。 ※木曜10時~10時半の有酸素リズムトレーニングクラスの 時間帯で自主トレを行う方は、サンドバッグやミットのご利 用を控えていただくようお願いします。		
19	19:00 コンビネーションミット 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 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 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 コンビネーションミット 小林 孝秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 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	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♥♥	21:00 初心者総合 小林 孝秀 難易度★ 強度♥				
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♥~♥♥♥			21:45class ends 22:00 close		
22										



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
もう一度後楽園ホールで試合をする為現役続行