



★ファイティングラボ仙台 1月時間割★

【営業時間】 平日7:00~23:00 土曜7:00~18:00 日曜7:00~18:00 (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 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 清水 優也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7
8	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックマックスバーリング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 清水 優也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 キックマックスバーリング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	8
9	9:00 初心者ボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初級フィジカル 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 清水 優也 難易度★ 強度♥	9:00 初級フィジカル 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 安田 成(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 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 清水 優也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 清水 優也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 安田 成★(無料体験) 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	12:00 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
13	13:00 キックマックスバーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 寺山 圭介★ 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 安田 成★ 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	15:00 キックマックスバーリング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 キックマックスバーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 安田 成★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術初心者 安田 成 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックマックスバーリング 寺山 圭介 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 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 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 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close ※スパarringクラスは、必ずマウスピース・膝当てを着用してください。 ※新型コロナウイルス感染症予防のため、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10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。		18
19	19:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 菅原 大翔★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 コンビネーションミット 菅原 大翔★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 寺山 圭介★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	20		
21	21:00 キックマックスバーリング 菅原 大翔 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマックスバーリング 菅原 大翔 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 キックマックスバーリング 寺山 圭介 難易度★★ 強度♥♥	21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22		
23	22:45class ends		23:00 close					23



寺山 圭介

2001年7月1日(21)
指導: ボクシング・キックボクシング
格闘技歴: 総合格闘技2年 筋トレ3年
格闘技で人生を楽しく!



安田 成

2001年2月10日(22)
指導: キックボクシング
格闘技歴: フルコンタクト空手8年、ボクシング1年
楽しいレッスン!



大泉 卓也

1983年12月8日(38)
指導クラス: キックボクシング
格闘技歴: キックボクシング歴: 14年
格闘技で心身の健康を



菅原 大翔

2002年1月22日(21)
指導: キックボクシング
格闘技歴: ボクシング3年、空手1年
格闘技で生まれ変わろう!



清水優也

1999年11月28日(22)
指導: ボクシング・キックボクシング
格闘技歴: ボクシング5年
格闘技で健康に!