



★ファイティングラボ新座AKZA 1月時間割★

【営業時間】平日9:00~22:00 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						※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22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	9:00open 9:10start							8
9	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:10 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:10 ダイエットキックボクシング 安藤 武尊(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:10 ダイエットキックボクシング 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9
10	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 安藤 武尊(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥			10
11	11:00 レスリング実戦 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックマスパ 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 レスリング実戦 安藤 武尊 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	12:00open 12:10start		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 土井 賢 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 北島 颯人 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 安藤 武尊(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 コンビネーションミット 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 土井 賢 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 北島 颯人(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 土井 賢 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 安藤 武尊 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 中級キックテクニク 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 北島 颯人 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初級キックテクニク 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	15:00 上級キックマスパ 土井 賢 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 上級キックマスパ 安藤 武尊 難易度★★★ 強度♥♥♥	15
16	16:00 中級キックマスパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパ 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパ 北島 颯人 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者総合 高橋 孝徳(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 レスリング基礎 野口 篤史(無料体験) 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 キックボクシング無料体験限定 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 土井 賢 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 北島 颯人 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 藤木 龍一郎 難易度★ 強度♥	17:00 総合スパ 高橋 孝徳 難易度★★ 強度♥♥	17:00 レスリング実戦 野口 篤史 難易度★★ 強度♥♥	17
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		18
19	19:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 中級キックマスパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 北島 颯人(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菅洞 雅也(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 自由練習&ミット2R 小泉 慶嗣 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※マスパークラスに参加の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を行います。		19
20	20:00 初心者総合 網 潤太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ノーギ柔術初心者 藤木 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 杉本 将司(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニク 高橋 孝徳 難易度★★ 強度♥♥	20:00 上級キックマスパ 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥			20
21	21:00 総合スパ 網 潤太郎 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術スパ 藤木 龍一郎 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ブラジリアン柔術スパ 杉本 将司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 上級キックマスパ 高橋 孝徳 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 ブラジリアン柔術初心者 小島 健史(無料体験) 難易度★ 強度♥			21
22	21:45class ends 22:00 close							22



COMING SOON



COMING SOON

<p>藤木 龍一郎 1988月11年30日(34歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:MMA7年、柔術6年(柔術紫帯)、 楽しく格闘技しましょう！</p>	<p>小島 健史 1984年7月10日(38歳) 指導クラス:柔術 競技歴:柔術8年(柔術黒帯) 人生に柔術をとりいれませんか？</p>	<p>網 潤太郎 1985月5年30日(37歳) 指導クラス:MMA 競技歴:MMA17年 MMAはきついです！</p>	<p>野口 篤史 1962年4月1日(60歳) 指導クラス:レスリング 競技歴:レスリング50年 マットの上で自分探し！</p>	<p>菅洞 雅也 1972年4月1日(50歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング7年 コンビネーション！</p>
---	---	---	---	--



COMING SOON



<p>高橋孝徳 1985月8年1日(37歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング10年、MMA10年 分かり易く指導します！</p>	<p>土井 賢 1987月8年28日(35歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:ボクシング4年、キックボクシング1年 一緒に楽しく格闘技しましょう！</p>	<p>安藤 武尊 1997年12月6日(22歳) 指導クラス:レスリング 競技歴:レスリング18年 練習あるのみ！</p>	<p>小泉 慶嗣 1969月12年22日(52歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:MMA20年(柔術紫帯) たのしくやろー！</p>	<p>北島 颯人 2003年3月28日(19歳) 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング4年 がんばりましょう！</p>	<p>杉本 将司 1988月12年6日(34歳) 指導クラス:柔術 競技歴:柔道20年、柔術2年(柔術青帯)、 基本をわかりやすく指導します！</p>
---	--	--	---	---	--