



# ★ファイティングラボ赤羽 3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 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、万が一、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 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 関 響子 難易度★★ 強度♥♥		<b>無料体験実施中!!</b> <b>体験予約はWEBから!!</b>	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 関 響子 難易度★ 強度♥			<b>12:00open 12:10start</b>	9			
10	10:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛 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 関 響子 難易度★ 強度♥♥				<b>12:00open 12:10start</b>	10		
11	11:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛 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 自由練習&ミット2R 関 響子 難易度★ 強度♥~♥♥♥					<b>12:00open 12:10start</b>	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 大野 兼資 難易度★ 強度♥
13	13:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛(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 護身術 千葉 明寛 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 阿部 沙紀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛(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 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥
14	14:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 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 千葉 明寛 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 阿部 沙紀 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛 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 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
15	15:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛(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 千葉 明寛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング 阿部 沙紀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛(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 初級フィジカル 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥
16	16:00 コンビネーションミット 千葉 明寛 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 千葉 明寛 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 阿部 沙紀 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 千葉 明寛 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 コンビネーションミット 阿部 沙紀 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 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 護身術 千葉 明寛 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 千葉 明寛 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 千葉 明寛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	<b>17:45class ends 18:00close</b>						
19	18:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛(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♥♥	19:00 キックマッスバーリング 千葉 明寛 難易度★★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 高柳 (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 護身術 千葉 明寛(中継) 難易度★ 強度♥	※マッスバークラスに参加する場合は必ずマッスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着てお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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する場合がございますので予めご了承ください。 ※マッスバ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。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。						
20	20:00 初心者キックボクシング 大野 兼資 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 初心者キックボクシング 千葉 明寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 キックマッスバーリング 高柳 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマッスバーリング 千葉 明寛 難易度★★ 強度♥♥							
21	21:00 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 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 高柳 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 千葉 明寛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥							
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 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高柳 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 千葉 明寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥							
23	22:45class ends 23:00 close						23					



**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!



**千葉明寛**

1981年1月11日(42)  
指導クラス:キックボクシング 護身術  
格闘技歴:柔道 空手 キック 柔術 システム15年 軍隊格闘15年  
武術・武道の極意に基づいたレッスンします



**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

COMING SOON

COMING SOON



COMING SOON

**高柳**

1997年4月15日(25)  
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2年  
レッツダイエット!!

**阿部 沙紀**

1997年5月16日(25)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング2年  
楽しく頑張っていきましょう!

**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!

**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!