



★ファイティングラボ門前仲町 7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 モーニングキックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 義浩(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 川路 大樹 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(5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。	
8 8:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	8:00 ボクシングマスタスパーリング イゴリ 難易度★★ 強度♥♥	8:00 キックマスタスパーリング 伊藤 義浩 難易度★★ 強度♥♥	8:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	8:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥		
9 9:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥		
10 10:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥		
11 11:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスタスパーリング イゴリ 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスタスパーリング 伊藤 義浩 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥		
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	12:00open 12:10start	
13 13:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 上出 桜子 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 山井 拓未(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 上出 桜子 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 上出 桜子 難易度★ 強度♥
14 14:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者ムエタイ 山井 拓未 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	14:00 キックマスタスパーリング 上出 桜子 難易度★ 強度♥
15 15:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	15:00 中級者キックボクシング 山井 拓未(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスタスパーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥
16 16:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 上出 桜子 難易度★ 強度♥	16:00 初級キックマスタスパーリング 山井 拓未 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスタスパーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスタスパーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥
17 17:00 キッズキックボクシングクラス 難易度★ 強度♥	17:00 キッズキックボクシングクラス 川路 大樹 難易度★ 強度♥	17:00 キッズキックボクシングクラス 上出 桜子 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 キッズキックボクシングクラス 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 上出 桜子 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 上出 桜子 難易度★★ 強度♥~♥♥♥
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 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩(無料体験) 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	17:45class ends 18:00close	
19 19:00 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♥	19:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、膝当て、ファールカップを着用してください。	
20 20:00 初心者キックボクシング 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者総合格闘技 川路 大樹 難易度★ 強度♥	20:00 キックマスタスパーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に従えない方は、インストラクターの判断により参加をお断りさせていただきますので予めご了承ください。	
21 21:00 キックマスタスパーリング 土井 賢 難易度★ 強度♥	21:00 総合マスタスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 キックマスタスパーリング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	21:00 キックマスタスパーリング 難易度★★ 強度♥♥	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承下さい。	
22 22:00 自主練習&ミット2R 土井 賢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※マスタ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。	
23 22:45class ends 23:00 close						