



★ファイティングラボ大宮東口 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 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥	7:10 ダイエットキックボクシング 石井 義圭亜 難易度★ 強度♥	7:10 ダイエットキックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥	7:10 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥	7:10 ダイエットキックボクシング 高松 麗也 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22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 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 石井 義圭亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥				8	
9	9:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 石井 義圭亜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(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 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 石井 義圭亜 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	11:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 石井 義圭亜 難易度★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 高松 麗也 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				12:10 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 藤本 歩大 難易度★ 強度♥
13	13:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥			13:00 コンビネーションミット 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ボクシングマスパールリング 藤本 歩大 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級者キックボクシング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥♥	14:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥			14:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 藤本 歩大 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックマスパールリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックマスパールリング 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥			15:00 中級キックテクニック 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 藤本 歩大 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 中級キックマスパールリング 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 中級キックマスパールリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在			16:00 中級キックマスパールリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 藤本 歩大 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 ノーギ柔術初心者 村山 玄拓 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 初心者キックボクシング 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 布施 元也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 藤本 歩大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17		
18	18:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	17:45class ends 18:00close		18		
19	19:00 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 布施 元也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	19:00 中級キックテクニック 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥			19		
20	20:00 中級キックテクニック 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパールリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパールリング 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	※マスパールクラスに参加する場合は必ずマウスピース、顔当て(キックの場合)、フェールカップ(キックの場合)を必ず着用をお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須です。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方、インストラクターの指示に従わない方は加を断ります場合がございますので予めご了承ください。 ※マスパールクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。		20		
21	21:00 中級キックマスパールリング 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	20:45 中級者キックボクシング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマスパールリング 村山 玄拓 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥				21	
22	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		



布施 元也	石井 義由亜	村山 玄拓
1978年11月29日(44) 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、ムエタイ15年 キックボクシングをライフワークに!	2000年2月20日(23) 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11年 一緒に汗を流しましょう	1990年12月4日(32) 指導クラス:ボクシング&寝技 格闘技歴:ボクシング & 総合21年 みんなで楽しくボクシング



COMING SOON

COMING SOON

福島 嵩	高松 麗也	藤本 歩大
1998年12月31日(24) 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8年柔道3MMA 格闘技で健康に	1995年10月2日(27) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手&キックボクシング16年 朝格闘技で健康になりましょう	1991年7月30日(31) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング8年 みんなで楽しく辛く!