



# ★ファイティングラボ新潟 7月時間割★

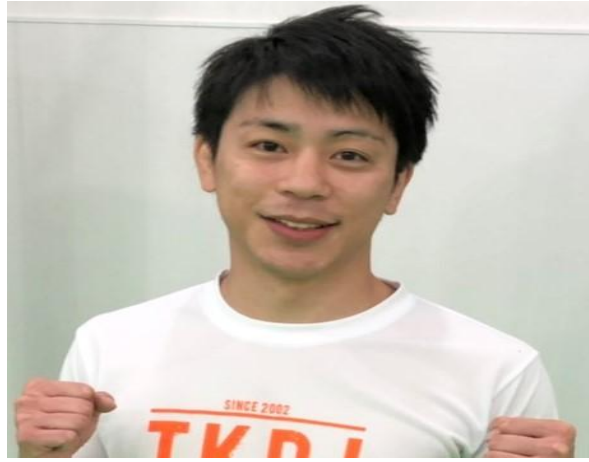
【営業時間】平日9:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜休館日

【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								
8	9:00open 9:10start					※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 12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。		
9	9:10 初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:10 コンビネーションミット 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	9:10 コンビネーションミット 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥			
10	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 30分有酸素リズム 桑原★♥♥ 10:30 ダイエットキックボクシング 桑原 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!
11	11:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックマスパーリング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	11:00 ノーギ柔術ダイエット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックマスパーリング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start		
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 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 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	<b>休館日</b> <b>※パーソナル</b> <b>レッスン開催日</b>  フリーミット2Rは、 インストラクターの手が 空いている場合のみ。 状況によってはお断り する場合がございます。	
13	13:00 初心者キックマスパーリング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		
14	14:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックマスパーリング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		
15	15:00 初級フィジカル 佐藤 裕介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥		
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパーリング 山本 拓哉 難易度★★ 強度♥♥		
17	17:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックマスパーリング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	17:45class ends 18:00close		
19	19:00 コンビネーションミット 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 渡邊 晋介(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小林 孝秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥	※マスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、すねあて(キックの場合)、膝あて(キックの場合)、ファールカップ(男性のみ)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。 ※水曜10時~10時半の有酸素リズムトレーニングクラスの時間帯で自主トレを行う方は、サンドバッグやミットのご利用を控えていただくようお願いします。		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 渡邊 晋介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 渡邊 晋介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 桑原 瞳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			
21	21:00 初心者総合格闘技 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	21:00 自主練習 & ミット2R 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 ブラジリアン柔術テクニック 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	21:00 ノーギ柔術初心者 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	21:00 自主練習 & ミット2R 桑原 瞳 難易度★ 強度♥~♥♥♥			
22	21:45class ends 22:00 close							



**桑原 瞳**  
 非公開  
 指導クラス:キックボクシング、有酸素リズム  
 格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術  
 楽しく格闘技で心身共に健康的に☆

**小林 孝秀**  
 1975年10月6日(47)  
 指導クラス:キックボクシング、柔術、総合  
 格闘技歴:総合、柔術24年茶帯  
 格闘技をやり抜く事で健康に！！

**佐藤 裕介**  
 1984年3月31日(39)  
 指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
 格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術紫帯  
 格闘技で楽しく健康な毎日を送りましょう！



**山本 拓哉**  
 1995年3月9日(28)  
 指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング4年  
 初めての方でも楽しく格闘技！



**渡邊 晋介**  
 1996年7月8日(26)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術2年  
 格闘技を楽しみながら健康になりましょう！