



★ファイティングラボ和光 8月時間割★

【営業時間】平日9:00~22:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00(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 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	7:10 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	7
8						8:00 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥♥	8
9:00 open 9:10 start								
9	9:10 初級キックマスタスパーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	9:10 初級キックマスタスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	9:10 初級キックマスタスパーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 福島 嵩(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(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9
10	10:00 初心者キックボクシング 布施 元也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 谷川 健志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 野津 良太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級キックマスタスパーリング 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	10:00 中級キックマスタスパーリング 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	10
11	11:00 中級キックマスタスパーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックマスタスパーリング 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	11:00 中級キックマスタスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	11:00 自主練習&ミット2R 福島 嵩 難易度★ 強度♥~♥♥♥	11:00 自主練習&ミット2R 福島 嵩 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	11:45class ends 12:00close		12
13	13:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	13:00 初級フィジカル 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	13:00 上級者キックボクシング 布施 元也 難易度★★★ 強度♥♥♥			13
14	14:00 キックボクシング無料体験限定 布施 元也 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 谷川 健志 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級キックマスタスパーリング 布施 元也 難易度★★★ 強度♥♥♥			14
15	15:00 中級キックマスタスパーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスタスパーリング 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 谷川 健志 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 野津 良太 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在			15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 コンビネーションミット 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスタスパーリング 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスタスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥			16
17	17:00 初心者キックボクシング 谷川 健志 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 フリートレーニング インストラクター不在	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 野津 良太 難易度★ 強度♥♥			17
18	18:00 空手 谷川 健志 難易度★ 強度♥	18:00 初級フィジカル 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	18:00 空手 谷川 健志 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 野津 良太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	<small>※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) ※マスタスパーリングに参加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を着用をお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回帰生の技、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や、インストラクターの指示に従わない方は加えお断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マスタスパーリングで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 ※空手(中級クラス)では組手をメインに行います。組手にご参加の場合マウスピース、膝当て、ファールカップを必ず着用をお願いいたします。</small>		18
19	19:00 空手(中級) 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 谷川 健志(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	19:00 空手(中級) 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 野津 良太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 中級キックマスタスパーリング 野津 良太 難易度★★★ 強度♥♥♥			
20	20:00 コンビネーションミット 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスタスパーリング 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 谷川 健志 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスタスパーリング 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックボクシング 野津 良太 難易度★★★ 強度♥♥♥			20
21	21:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 野津 良太 難易度★★★ 強度♥♥♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close							22



布施 元也

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!



谷川 健志

1997年7月5日(26)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年

元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!



野津 良太

1987年6月18日(36)

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5年

キックボクシングの事なら気軽に質問してください



福島 嵩

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