



# ★ファイティングラボ赤羽 9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(祝日は18時まで)

【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 初心者キックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットマスパーリング 野津 良太 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 ダイエットマスパーリング 関 響子 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットマスパーリング 関 響子 難易度★ 強度♥♥	※祝日は18時までの営業になります。 9/18(月)敬老の日は18時までの営業 9/23(土)秋分の日は12時~18時まで営業  <b>無料体験実施中!!</b> <b>体験予約はWEBから!!</b>  <b>12:00open 12:10start</b>	7			
8	8:00 ダイエットキックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 野津 良太 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 初心者ムエタイ 関 響子 難易度★ 強度♥♥				8	
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 野津 良太 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 野津 良太 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♥				9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 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 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♥♥				10	
11	11:00 初心者キックボクシング 野津 良太 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 初心者ムエタイ 関 響子 難易度★ 強度♥♥	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 初心者キックボクシング 関 響子 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 森脇 公三 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 大野 兼資 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 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♥♥	13:00 初心者キックボクシング 野津 良太 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 ダイエットボクシング 阿部 沙紀(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 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♥♥	13
14	14:00 キックマスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥♥	14:00 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♥♥	14:00 初心者ボクシング 阿部 沙紀 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 ダイエットキックボクシング 森脇 公三 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 ダイエットボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 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♥♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 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 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥			15:00 初心者キックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級ボクシングテクニク 大野 兼資 難易度★★ 強度♥♥	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 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者ボクシング 阿部 沙紀 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 ダイエットキックボクシング 森脇 公三 難易度★ 強度♥♥			16:00 キックマスパーリング 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♥♥	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 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 コンビネーションミット 阿部 沙紀 難易度★ 強度♥♥	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 自主練習&ミット2R 森脇 公三 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17		
18	18:00 護身術 千葉 明寛 難易度★ 強度♥	18:00 中級ボクシングテクニク 大野 兼資 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 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	17:45class ends 18:00close		18		
19	18:00 ダイエットキックボクシング 千葉 明寛 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 初心者キックボクシング 千葉 明寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 高 柳 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 花井 順 難易度★ 強度♥♥	※マスパークラスに参加する場合は 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 必ずでお願いいたします。 ※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。		19		
20	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 コンビネーションミット 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 千葉 明寛 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 高 柳(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 花井 順(無料体験) 難易度★ 強度♥		20			
21	21:00 キックマスパーリング 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 フリートレーニング インストラクター不在	21:00 キックマスパーリング 高 柳 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスパーリング 花井 順 難易度★★ 強度♥♥		21			
22	22:00 自主練習&ミット2R 合川 雅夫 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 千葉 明寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高 柳 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高 柳 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22			
23	22:45class ends 23:00 close						23			



**野津 良太**

1987年6月18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



**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 System SERE scout  
 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  
 楽しく頑張ってください!

**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!



**花井 順**

1972年9月5日(50)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:フルコンタクト空手10年 キックボクシング5年  
 楽しく強く健康になれる様に精一杯サポート!