



# ★ファイティングラボ新潟 10月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜休館日 祝日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	
9	10:00open 10:10start							9
10	10:10 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♥♥	10:10 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 初心者ボクシング 山本 拓哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 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 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 ダイエットボクシング 山本 拓哉 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 初心者キックボクシング 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♥	休館日 ※パーソナル レッスン開催日  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 山本 拓哉(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 初級フィジカル 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 山本 拓哉(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 初心者キックボクシング 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 山本 拓哉(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 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 キックボクシング無料体験限定 山本 拓哉 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 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 コンビネーションミット 山本 拓哉 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 参加をお断りを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。		
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 初心者キックマスパーリング 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	21:00 ブラジリアン柔術テクニク 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♥~♥♥♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 10/9月は18時までの営業になります。		
21:45class ends 22:00 close								



**桑原 瞳**

指導クラス:キックボクシング  
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(48)  
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(27)  
指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術  
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！