



# ★ファイティングラボ和光 11月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00(年中無休)「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	
7						7:10 コンビネーションミット 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥♥	7:10 コンビネーションミット 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	7
8						8:00 キックボクシング無料体験限定 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥	8
9						9:00 初心者キックボクシング 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥♥	9:00 中級キックマスパーリング 齋藤 祐貴 難易度★★ 強度♥♥	9
10:00 open 10:10 start								
10	10:10 初級キックマスパーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥	10:10 ダイエットキックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	10:10 初心者キックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥	10:10 ダイエットキックボクシング 野津 良太 難易度★ 強度♥♥	10:10 初級キックマスパーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥	10:00 中級キックマスパーリング 岩崎 陣也 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット ルイ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 野津 良太(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	11:00 自主練習&ミット2R 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	11:00 自主練習&ミット2R 齋藤 祐貴 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 中級キックマスパーリング ルイ 難易度★★ 強度♥♥	12:00 初級フィジカル 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	12:00 中級キックマスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥♥	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 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 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	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♥	※ 11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業になります。		13
14	14:00 上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 ルイ 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 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 上級者キックボクシング 布施 元也 難易度★★★ 強度♥♥♥			14
15	15:00 中級キックマスパーリング 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 ルイ 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 祐貴 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 中級キックマスパーリング 布施 元也 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 中級キックマスパーリング ルイ 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパーリング 野津 良太 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
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 ルイ 難易度★ 強度♥♥	18:00 コンビネーションミット 齋藤 祐貴 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♥♥	※マスパークラスに参加する場合は必ずマウスピース、難当てキックの場合、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用をお願いします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回極柔の技、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。 ※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はマウスピース、難当て、ファールカップを必ず着用をお願いします。		18
19	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 ルイ(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	19:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 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 中級キックマスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥♥			19
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 中級キックマスパーリング ルイ 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパーリング 野津 良太 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックテクニック 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 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 自主練習&ミット2R 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



<b>布施 元也</b>	<b>谷川 健志</b>	<b>野津 良太</b>
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！	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！	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



<b>ルイ</b>	<b>岩崎 陣也</b>	<b>齋藤 祐貴</b>
2003年11月15日(19) 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1年 キックボクシングで健康になりましょう！	1998年5月7日(25) 指導クラス:レスリング 総合格闘技 格闘技歴:レスリング7年 カこそ正義！	1994年06月15日(29) 指導クラス:キックボクシング、ジークンドー ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年 武術、走ること楽しく動きましょう