



★ファイティングラボ大宮東口 11月時間割★

【営業時間】平日7:00～23:00 土曜 12:00～18:00 日曜 12:00～17:00(年中無休)「祝日18時まで」
木曜8:00open、火、金曜22:00close

【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
7:10 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットキックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	7:10 ダイエットキックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	8:00open 8:10start	7:10 ダイエットキックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	※ 11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業になります。	7
8:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:10 ダイエットキックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		8
9:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		9
10:00 初級フィジカル 齋藤 祐貴 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♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 高松 麗也(無料体験) 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♥♥	10:00 コンビネーションミット 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥		11
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 布施 元也 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 藤本 歩大 難易度★ 強度♥
13:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	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 ダイエットキックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 祐貴 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 コンビネーションミット 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ボクシングマスパワーリング 藤本 歩大 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 中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 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	14:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 大月 慎也 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 藤本 歩大 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 中級キックマスパワーリング 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 布施 元也 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 大月 慎也 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニック 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 藤本 歩大 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 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 中級キックマスパワーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックマスパワーリング 大月 慎也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパワーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 自主練習&ミット2R 藤本 歩大 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 コンビネーションミット 永山 拓郎 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 自主練習&ミット2R 布施 元也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	16:45class ends 17:00close
18:00 初心者キックボクシング 永山 拓郎 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 永山 拓郎 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 永山 拓郎 難易度★ 強度♥♥	17:45class ends 18:00close	18
19:00 コンビネーションミット 永山 拓郎 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 永山 拓郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 布施 元也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 村山 玄拓 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 永山 拓郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		19
20:00 中級キックテクニック 永山 拓郎 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパワーリング 永山 拓郎 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパワーリング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 村山 玄拓(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパワーリング 永山 拓郎 難易度★★ 強度♥♥	※マスパワーリングに参加する場合は必ずマウスピース、該当(キックの場合)、フェールカップ(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受講していただきます。 ※回転系の採、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。 ※マスパワ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。	20
21:00 中級キックマスパワーリング 永山 拓郎 難易度★★ 強度♥♥	21:30 自主練習&ミット2R 永山 拓郎	20:45 中級者キックボクシング 布施 元也 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマスパワーリング 村山 玄拓 難易度★★ 強度♥♥	21:30 自主練習&ミット2R 永山 拓郎		21
22:00 自主練習&ミット2R 永山 拓郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00close	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 村山 玄拓 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00close	22	
23	22:45class ends 23:00 close		23			



<p align="center">布施 元也</p>	<p align="center">永山 拓郎</p>	<p align="center">村山 玄拓</p>	<p align="center">大月 慎也</p>
<p>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!</p>	<p>1998年1月24日(25) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:極真空手18年 基礎から丁寧に指導します!</p>	<p>1990年12月4日(32) 指導クラス:ボクシング&寝技 格闘技歴:ボクシング&総合21年 みんなで楽しくボクシング</p>	<p>1986年6月19日(37) 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15年 格闘技で日本を健康に!</p>



COMING SOON

<p align="center">齋藤 祐貴</p>	<p align="center">高松 麗也</p>	<p align="center">藤本 歩大</p>
<p>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、走ることを楽しく動きましょう</p>	<p>1995年10月2日(27) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手&キックボクシング16年 朝格闘技で健康になりましょう</p>	<p>1991年7月30日(32) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング8年 みんなで楽しく辛く!</p>