



★ファイティングラボ新座AKZA 11月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(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
8								8
9								9
10	10:00open 10:10start					無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	11:00open 11:10start							11
10	10:10 初心者キックボクシング 嵐士(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者キックボクシング 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者キックボクシング 福島 嵩(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者キックボクシング 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者キックボクシング 針谷 耕(無料体験) 難易度★ 強度▼			10
11	11:00 総合格闘技スパarring 嵐士 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックマススパarring 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックマススパarring 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックマススパarring 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックマススパarring 針谷 耕 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	12:00open 12:10start 菅洞 雅也 難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start 土井 賢 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初級フィジカル 嵐士 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 福島 嵩 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 北島 颯人 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 菅洞 雅也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 コンビネーションミット 嵐士 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 福島 嵩 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 北島 颯人 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 菅洞 雅也 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 土井 賢 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 中級キックテクニク 嵐士 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニク 北島 颯人 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックマススパarring 菅洞 雅也 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 中級キックマススパarring 土井 賢 難易度★★★ 強度♥♥♥	15
16	16:00 中級キックマススパarring 嵐士 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマススパarring 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマススパarring 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマススパarring 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初級キックマススパarring 北島 颯人 難易度★ 強度♥	16:00 初心者総合格闘技 高橋 孝徳(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 レスリング基礎 野口 篤史 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 キックボクシング無料体験限定 嵐士 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 福島 嵩 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 北島 颯人 難易度★ 強度♥	17:00 総合格闘技スパarring 高橋 孝徳 難易度★★ 強度♥♥	17:00 レスリング実戦 野口 篤史 難易度★★ 強度♥♥	17
18	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	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	19:00 初心者キックボクシング 嵐士(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 中級キックマススパarring 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 福島 嵩(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 北島 颯人 難易度★ 強度♥	19:00 自主練習&ミット2R 小泉 慶嗣 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)、ファールカズ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数名の場合はその他レッスンをを行います。 ※21:00~22:00はサンドバッグが使用できません。		19
20	20:00 初心者総合格闘技 網 潤太郎 難易度★ 強度♥	20:00 ノーギ柔術初心者 河村 泰博 難易度★ 強度♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 杉本 将司(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニク 高橋 孝徳 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマススパarring 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥			20
21	21:00 総合格闘技スパarring 網 潤太郎 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術スパarring 河村 泰博 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ブラジリアン柔術スパarring 杉本 将司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 上級キックマススパarring 高橋 孝徳 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 ブラジリアン柔術初心者 小島 健史(無料体験) 難易度★ 強度♥	※祝日18時まで11月祝日3日、23日		21
22	21:45class ends 22:00 close							22



<p>河村 泰博 1991年3月22日(32歳) 指導クラス: グラップリング 競技歴: 総合格闘技15年 基礎から少し変わった技術まで教えていければと思います!</p>	<p>小島 健史 1984年7月10日(38歳) 指導クラス: 柔術 競技歴: 柔術8年(柔術黒帯) 人生に柔術をとり入れませんか?</p>	<p>網 潤太郎 1985年5月30日(37歳) 指導クラス: MMA 競技歴: MMA17年 MMAはきついです!</p>	<p>野口 篤史 1967年7月4日(55歳) 指導クラス: レスリング 競技歴: レスリング指導歴35年 マットの上で自分探し!</p>	<p>嵐 士 1994年5月15日(29) 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10年、MMA3年 みなさんを笑顔に!!</p>
--	---	---	--	---



<p>高橋 孝徳 1985年8月1日(37歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング10年、MMA10年 分かり易く指導します!</p>	<p>土井 賢 1987年8月28日(35歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: ボクシング4年、キックボクシング1年 一緒に楽しく格闘技しましょう!</p>	<p>菅洞 雅也 1972年4月1日(50歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング7年 コンビネーション!</p>	<p>小泉 慶嗣 1969年12月22日(52歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: MMA20年(柔術紫帯) たのしくやろー!</p>	<p>北島 颯人 2003年3月28日(20歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング4年 がんばりましょう!</p>
--	--	--	---	---



<p>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3年MMA 格闘技で健康に</p>	<p>清水 卓馬 1996年11月14日(26歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング5年 基本をわかりやすく指導します!</p>	<p>針谷 耕 指導クラス: キックボクシング 一緒に練習して上手くなりますよ!</p>	<p>杉本 将司 1988年11月8日(34歳) 指導クラス: 柔術 競技歴: 柔道20年、柔術2年(柔術青帯)、 基本をわかりやすく指導します!</p>
--	--	---	--