



★ファイティングラボ和光 12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「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】■キックボクシング 空手、ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7						キックボクシング (コンビネーションミット) 岩崎 隆也 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	7	
8						キックボクシング 「無料体験限定」 岩崎 隆也 難易度★強度▼	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						キックボクシング (初心者) 岩崎 隆也 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	9	
10:00 open 10:10 start									
10	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度▼		ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	10	
11	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) (無料体験) 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 岩崎 隆也 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	11	
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (マッスハーリング) ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度▼	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	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度▼	<p>※年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日) 9:00~12:00 1/1(月) 休館 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 10:00~18:00 1/4(木) 通常営業</p>		13	
14	キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★強度▼	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★強度▼			14	
15	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度▼			15	
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (マッスハーリング) ルイ 難易度★強度▼	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			16	
17	キックボクシング (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (コンビネーションミット) 野津 良太 難易度★強度▼			17	
18	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) (無料体験) 野津 良太 難易度★強度▼	<p>※マッスハーリングクラスに参加する場合は必ずマウスピース、膝当てでキックの場合、ファールカップ(キックの場合)も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。 ※回帰生の技、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。 ※マッスハーリングクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 ※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、膝当て、ファールカップを必ず着用をお願いします。</p>		18	
19	空手 (中級者) 谷川 健志 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) (無料体験) ルイ 難易度★強度▼	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) (無料体験) 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度▼			19	
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 野津 良太 難易度★強度▼			20	
21	キックボクシング (自主練習&ミット) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 野津 良太 難易度★強度▼	21			
22	21:45class ends 22:00 close								22



布施 元也	谷川 健志	野津 良太
<p>1978年11月29日(45) 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>1997年7月5日(26) 指導クラス:キックボクシング、空手 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!</p>	<p>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</p>



ルイ	岩崎 陣也	齋藤 祐貴
<p>2003年11月15日(20) 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!</p>	<p>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!</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、走ること楽しく動きましょう</p>