



★ファイティングラボ大宮東口 12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 ■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 (ダイエット) 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥ | 8:00open 8:10start | キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ | ※年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日)12:00~15:00 1/1(月)12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! | | 7 |
| 8 | 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】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ | キックボクシング (初心者) 高松 麗也 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】 高松 麗也 難易度★強度♥ | | | 8 |
| 9 | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 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(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 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 (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥ | | | 9 |
| 10 | フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 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 (ダイエット) 高松 麗也 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 (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥ | | | 10 |
| 11 | 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) 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) 高松 麗也 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) 高松 麗也 難易度★強度♥ | 12:00open 12:10start | | 11 |
| 12 | 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) | 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♥ | ボクシング 【無料体験限定】 藤本 歩大 難易度★強度♥ | 12 |
| 13 | キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ | キックボクシング 【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング (ダイエット) 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ | 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) 布施 元也 難易度★強度♥ | ボクシング (マスマスバーリング) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥ | 13 |
| 14 | 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 (中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥♥ | キックボクシング (初心者) 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♥ | キックボクシング (初心者) 大月 慎也 難易度★強度♥ | キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥ | ボクシング (初心者) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥ | 14 |
| 15 | 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 (中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ | キックボクシング 【無料体験限定】 布施 元也 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 (ダイエット) 大月 慎也 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (中級テクニック) 布施 元也 難易度★強度♥♥ | ボクシング (コンビネーションミット) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥ | 15 |
| 16 | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ | 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 (中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ | キックボクシング 【無料体験限定】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ | キックボクシング (中級マスマスバーリング) 大月 慎也 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ | ボクシング (自主練習&ミット2R) 藤本 歩大 難易度★強度♥ | 16 |
| 17 | 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) 永山 拓郎 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 (自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥ | 16:45class ends 17:00close | 17 |
| 18 | キックボクシング (初心者) 永山 拓郎 難易度★強度♥ | キックボクシング (ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシングダイエット 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ | 17:45class ends 18:00close | | 18 |
| 19 | キックボクシング (コンビネーションミット) 永山 拓郎 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 村山 玄拓 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥ | ※マスマスバークラスに参加する場合は必ずマウスピース、 肩当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必 ずでお願いたします。 | | 19 |
| 20 | キックボクシング (中級テクニック) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (中級キックマスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ | 中級キックマスマスバーリング 布施 元也 難易度★強度♥♥ | キックボクシングダイエット 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ | 20:00 キックボクシング (中級マスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ | ※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。 | | 20 |
| 21 | キックボクシング (中級マスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎 | キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥♥ | キックボクシング (中級マスマスバーリング) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 永山 拓郎 | ※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。 | | 21 |
| 22 | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 永山 拓郎 難易度★強度♥ | 21:45class ends 22:00close | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥ | 21:45class ends 22:00close | ※マスマスバークラスで参加者が1名の場合はその他のレッ スンを行います。 | | 22 |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close | | | | | | | 23 |



| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>布施 元也</p> | <p>永山 拓郎</p> | <p>村山 玄拓</p> | <p>大月 慎也</p> |
| <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>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(33) 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>齋藤 祐貴</p> | <p>高松 麗也</p> | <p>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(28) 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らしましょう</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> |