



# ★ファイティングラボ新潟 12月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜休館日 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	
9	10:00open 10:10start							9
10	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミツト) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!		
11	キックボクシング (初心者) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者マツスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (ダイエツト) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者マツスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥			
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」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	休館日 ※トレーニングをご希望の方は ファイトフィット新潟 海老ヶ瀬インター前店 をご利用下さい。  ※自由練習&ミツト2Rは、 インストラクターの手が 空いている場合のみ。 状況によってはお断り する場合がございます。	
13	キックボクシング (初心者マツスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		
14	フィジカルトレーニング 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者マツスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミツト) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		
15	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミツト) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	フィジカルトレーニング 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥		
16	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミツト) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (中級マツスパーリング) 山本 拓哉 難易度★★ 強度♥♥		
17	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	ボクシング (コンビネーションミツト) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者マツスパーリング) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥		
18	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)	17:45class ends 18:00close	※マツスパークラスに参加する際は必ずマツスピース、すねあて(キックの場合)、膝あて(キックの場合)、ファールカブ(男性のみ)を着用してください。 ※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。 ※マツスパ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。  ※年末年始営業につき12/31~1/2は休館日です。 1/3は10時~18時まで、1/4~通常営業です。	
19	キックボクシング (コンビネーションミツト) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥			
20	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	ブラジリアン柔術 (初心者) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエツト) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥			
21	総合格闘技 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者マツスパーリング) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	ブラジリアン柔術 (テクニック) 渡邊 晋介 難易度★★ 強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	自由練習&ミツト2R (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥			
	21:45class ends 22:00 close							



**桑原 瞳**

指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術  
楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



**小林 孝秀**

1975年10月6日(48)  
指導クラス:キックボクシング、柔術、総合  
格闘技歴:総合、柔術24年茶帯  
格闘技をやり抜く事で健康に！！



**佐藤 裕介**

1984年3月31日(39)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術紫帯  
格闘技で楽しく健康な毎日を送りましょう！



**山本 拓哉**

1995年3月9日(28)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
格闘技歴:ボクシング4年  
初めての方でも楽しく格闘技！



**渡邊 晋介**

1996年7月8日(27)  
指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術  
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術2年  
格闘技を楽しみながら健康になりましょう！