



# ★ファイティングラボ新座AKZA 12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】■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									
8									
9									
10	10:00 open 10:10 start								
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 針谷 耕 難易度★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
11	総合格闘技 (スパーリング) 嵐士 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 福島 嵩 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 針谷 耕 難易度★強度♥♥			12:00open 12:10start	
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】 菅洞 雅也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 土井 賢 難易度★強度♥		
13	フィジカルトレーニング (初心者) 嵐士 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 北島 颯人 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 菅洞 雅也 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★強度♥		
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 嵐士 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 北島 颯人 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 菅洞 雅也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥		
15	キックボクシング (中級テクニック) 嵐士 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 萩野 勝美 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 福島 嵩 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 萩野 勝美 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 北島 颯人 難易度★★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 菅洞 雅也 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 土井 賢 難易度★★★強度♥♥		
16	キックボクシング (マスパーリング) 嵐士 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 萩野 勝美 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 福島 嵩 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 萩野 勝美 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 北島 颯人 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (初心者) 高橋 孝徳 難易度★強度♥	レスリング (初心者) 野口 篤史 難易度★強度♥		
17	キックボクシング 【無料体験限定】 嵐士 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 北島 颯人 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 高橋 孝徳 難易度★★★強度♥♥	レスリング (スパーリング) 野口 篤史 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			
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 北島 颯人 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小泉 慶嗣 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) 10:00~18:00 1/4(木) 通常営業			
20	総合格闘技 (初心者) 網 酒太郎 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 河村 泰博 難易度★強度♥	ブラジリアン柔術(初心者) 【無料体験】 杉本 将司 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 高橋 孝徳 難易度★★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥				
21	総合格闘技 (スパーリング) 網 酒太郎 難易度★★★強度♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 河村 泰博 難易度★強度♥	ブラジリアン柔術 (スパーリング) 杉本 将司 難易度★★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 高橋 孝徳 難易度★★★強度♥♥	ブラジリアン柔術(初心者) 【無料体験】 小島 健史 難易度★強度♥				
22	21:45class ends 22:00 close								



<p><b>河村 泰博</b> 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><b>小島 健史</b> 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><b>網 潤太郎</b> 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><b>野口 篤史</b> 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><b>嵐 士</b> 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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------



COMING SOON



<p><b>高橋 孝徳</b> 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><b>土井 賢</b> 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><b>菅洞 雅也</b> 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><b>小泉 慶嗣</b> 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><b>北島 颯人</b> 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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------



COMING SOON



<p><b>福島 嵩</b> 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><b>萩野 勝美</b> 2002年4月15日(21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1年 基礎からしっかりやって強くなりましょう!</p>	<p><b>針谷 耕</b> 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しょう!</p>	<p><b>杉本 将司</b> 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>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------