



★ファイティングラボ仙台花京院 1月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜7:00~18:00 日曜7:00~18:00(年中無休) 祝日7:00~18:00

【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	キックボクシング (自主練習&ミットR) 清水優也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 大泉卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 清水優也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 大泉卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 大泉卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 安田成 難易度★強度♥	7		
8	キックボクシング 【無料体験】 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパールリング) 大泉卓也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 【無料体験】 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパールリング) 大泉卓也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 【無料体験】 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥	8		
9	ボクシング 【無料体験】 清水優也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥	9		
10	ボクシング (ダイエット) 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験】 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 【無料体験】 清水優也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験】 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 安田成 難易度★強度♥	10		
11	キックボクシング (初心者) 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 大泉卓也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田成 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)	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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	12		
13	キックボクシング (マスパールリング) 清水優也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度♥	13		
14	ボクシング 【無料体験】 清水優也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 安田成 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 安田成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験】 安田成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 寺山圭介 難易度★強度♥	14		
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 清水優也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパールリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパールリング) 安田成 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 安田成 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 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)	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 (マスパールリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 寺山圭介 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)	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 (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥	17		
18	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田成 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田成 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18		
19	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 安田成 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田成 難易度★強度♥	<p>※マスパールリングに参加する場合は必ずマウスピース、護当てツタの場合、フェールカップ(キックの場合)を着用してください。 ※力任せに攻撃をする方、インストラクターの指示に従わない方は加害お断りする場合がございますのでご了承ください。 ※お断りの様、バックフロー、キヤッチは禁止とします。 ※年末年始は下記スケジュールとなります。お間違のないようご注意ください。 *1/3(水)7:00-18:00 *1/4(木)-12/2(火) 休館 *1/3(水)7:00-18:00 *1/4(木)-通常営業 ※ミット1Rと記載があるクラスは人4人以下の場合のみ4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承ください。また、途中参加の方にはミットは持たない場合があります。 ※1月の祝日:8日</p>		19		
20	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	一斉柔術 (初心者) 安田成 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 安田成 難易度★強度♥					20
21	キックボクシング (マスパールリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパールリング) 寺山圭介 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初心者) 安田成 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパールリング) 安田成 難易度★★★強度♥♥♥					21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥	総合格闘技 (マスパールリング) 安田成 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 寺山圭介 難易度★強度♥			22		
23	22:45class ends		23:00 close					23		



寺山 圭介

2001年7月1日(22)
指導:キックボクシング
格闘技歴:総合格闘技2年 筋トレ3年
格闘技で人生を楽しく!



安田 成

2001年2月10日(22)
指導:キックボクシング ボクシング
格闘技歴:フルコンタクト空手8年、ボクシング1年
楽しいレッスン!



ヒラツカ

2000年6月14日(23)
指導:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング4年
気持ちの良い毎日を



清水優也

1999年11月28日(23)
指導:ボクシング・キックボクシング
格闘技歴:ボクシング5年
格闘技で健康に!



大泉 卓也

1983年12月8日(39)
指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング歴:14年
格闘技で心身の健康を