



★ファイティングラボ赤羽 1月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00 (祝日は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 ■ムエタイ ■総合格闘技 ■その他 ■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(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエットマスパーリング) 野津 良太 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 関 響子 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエットマスパーリング) 関 響子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエットマスパーリング) 関 響子 難易度★強度♥♥	※祝日は18時までの営業になります。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違えのないようご注意ください。 12月31日(日)12:00~15:00 1月1日(月)休業 近隣店舗ご利用下さい 1月2日(火)12:00~15:00 1月3日(水)7:00~18:00 1月4日(木)通常スケジュール 1月8日(月)成人の日7:00~18:00		7
8	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 関 響子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 関 響子 難易度★強度♥♥	ムエタイ (初心者) 関 響子 難易度★強度♥♥			8
9	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 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 関 響子 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 関 響子 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 関 響子 難易度★強度♥			9
10	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 関 響子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 関 響子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 関 響子 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) 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♥	ムエタイ (初心者) 関 響子 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 (初心者) 関 響子 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 森脇 公三 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 大野 兼資 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野津 良太 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♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 阿部 沙紀 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 阿部 沙紀 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) 森脇 公三 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度♥♥	13
14	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(ダイエット) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度♥ ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 阿部 沙紀 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 阿部 沙紀 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) 森脇 公三 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度♥ ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 阿部 沙紀 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 阿部 沙紀 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 (中級テクニック) 森脇 公三 難易度★強度♥♥	ボクシング (中級テクニック) 大野 兼資 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)	ボクシング (初心者) 阿部 沙紀 難易度★強度♥ ミット1R	ボクシング (初心者) 阿部 沙紀 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度♥ ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 森脇 公三 難易度★強度♥♥	ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 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)	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 大野 兼資 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 阿部 沙紀 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 阿部 沙紀 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 (自主練習&ミット2R) 森脇 公三 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 大野 兼資 難易度★強度♥	17
18	空手 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度♥	ボクシング (中級テクニック) 大野 兼資 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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (ダイエット) 千葉 明寛 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 大野 兼資 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 千葉 明寛 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 花井 順 難易度★強度♥♥	※マスパークラスに参加する場合は、 必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、 ファールカップ(キックの場合)を 必着をお願いいたします。 ※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。 ※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。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをいたします。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。		19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 千葉 明寛 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 千葉 明寛 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 千葉 明寛 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度♥	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみ ミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます		20
21	キックボクシング (マスパーリング) 合川 雅夫 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	護身術 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 花井 順 難易度★★強度♥♥	21		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 合川 雅夫 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 大野 兼資 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 千葉 明寛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 千葉 明寛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 花井 順 難易度★強度♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close							23



野津 良太	大野 兼資	千葉明寛	関 響子
1987年6月18日(35) 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	1988年5月10日(34歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング14年 ボクシング楽しみましょう!	1981年1月11日(42) 指導クラス:キックボクシング 護身術 格闘技歴:柔道 空手 キック 柔術 System SERE scout 武術・武道の極意に基づいたレッスンします	1987年12月6日(35) 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4年 一緒に上達しましょう



COMING SOON



COMING SOON

福島 嵩	阿部 沙紀	森脇 公三	合川雅夫
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	1997年5月16日(25) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング2年 楽しく頑張っていきましょう!	1982年11月27日(40) 指導クラス:キック、フィジカル、MMA 格闘技歴:15年 格闘技で日本を健康に!	生年月日:非公開 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング20年 初心者の方でも楽しいレッスンにします!



花井 順
1972年9月5日(50) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:フルコンタクト空手10年 キックボクシング5年 楽しく強く健康になれる様に精一杯サポート!