



# ★ファイティングラボ新潟 1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

| 9  | 月曜  | 火曜   | 水曜   | 木曜  | 金曜  | 土曜  | 日曜  | 9  |
|----|---|--|--|---|---|---|---|----|
|    | <b>10:00open 10:10start</b>                       |  |  |   |   |   |   |    |
| 10 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥ミット1R | ボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥ミット1R     | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥    | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!!   |   | 10 |
| 11 | キックボクシング<br>(ダイエツ)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥♥ミット1R     | キックボクシング<br>(初心者マスパーリング)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥♥     | ボクシング<br>(ダイエツ)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥♥ミット1R         | キックボクシング<br>(初心者マスパーリング)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥♥        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥ミット1R | <b>12:00open 12:10start</b>   |   | 11 |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                             | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥   | <b>休館日</b>  | 12 |
| 13 | キックボクシング<br>(初心者マスパーリング)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥♥    | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥     | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(ダイエツ)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥♥ミット1R         | キックボクシング<br>(初心者マスパーリング)<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥♥    | キックボクシング<br>(初心者)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥  | ※トレーニングをご希望の<br>方はフィット新潟<br>海老ヶ瀬インター前店<br>をご利用下さい。  | 13 |
| 14 | フィジカルトレーニング<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R      | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>佐藤 裕介<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥  | ※自由練習&ミット2Rは、<br>インストラクターの手が<br>空いている場合のみ。<br>状況によってはお断り<br>する場合がございます。   | 14 |
| 15 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R  | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥ミット1R | フィジカルトレーニング<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング<br>(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥   | ※ミット1R表記のクラスは、<br>参加人数3人以下の場合のみ<br>ミットを1R持ちます。<br>参加人数4人以上の場合は<br>ミットは持たせないので<br>ご了承下さい。また、途中<br>から参加された方の<br>ミットは持たない場合が<br>ございます。 | 15 |
| 16 | キックボクシング<br>(初心者)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R        | キックボクシング<br>(初心者)<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥ミット1R        | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥          | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥         | キックボクシング<br>(初心者)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥ミット1R        | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>山本 拓哉<br>難易度★★ 強度♥♥  |   | 16 |
| 17 | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥          | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥          | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥        | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥             | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥          | キックボクシング<br>(初心者マスパーリング)<br>山本 拓哉<br>難易度★ 強度♥♥  |   | 17 |
| 18 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                             | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | <b>17:45class ends 18:00close</b>   |   | 18 |
| 19 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥    | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥       | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥       | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥       | ※マスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、す<br>ねあて(キックの場合)、膝あて(キックの場合)、ファールカッ<br>プ(男性のみ)を着用してください。<br>※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従<br>わない方は 参加をお断りする場合がございますので予<br>めご了承ください。<br>※マスパーリングクラスで参加者が1名の場合は<br>その他レッスンを行います。 |   | 19 |
| 20 | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥♥    | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥♥     | ブラジリアン柔術<br>(初心者)<br>「無料体験」<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥   | キックボクシング<br>(ダイエツ)<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥♥              | キックボクシング(ダイエツ)<br>「無料体験」<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥♥     | ※年始営業につき1/1,1/2は休館日、1/3は10時~18時ま<br>で、1/4~通常営業です。<br>1/8は祝日につき18時までの営業です。   |   | 20 |
| 21 | 総合格闘技<br>(初心者)<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥               | キックボクシング<br>(初心者マスパーリング)<br>渡邊 晋介<br>難易度★ 強度♥♥     | ブラジリアン柔術<br>(テクニック)<br>渡邊 晋介<br>難易度★★ 強度♥          | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>小林 孝秀<br>難易度★ 強度♥                   | 自由練習&ミット2R<br>(初心者)<br>桑原 瞳<br>難易度★ 強度♥           |   |   | 21 |
|    | <b>21:45class ends 22:00 close</b>                |  |  |   |   |   |   |    |



**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！