



# ★ファイティングラボ和光 1月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00「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						キックボクシング (コンビネーションミット) 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	7	
8						キックボクシング 「無料体験限定」 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	8	
9						キックボクシング (初心者) 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	9	
	10:00 open 10:10 start								
10	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 岩崎 陣也 難易度★強度♥♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥		10
11	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 齋藤 祐貴 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♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 齋藤 祐貴 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)	キックボクシング (マッスハーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	11:45class ends 12:00close		12	
13	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	※年始の営業時間のお知らせ 1/1(月)店休 (トイカツクラブリング和光のみ営業) 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 10:00~18:00 1/4(木) 通常営業  1/8(月)祝日営業10:00~18:00		13	
14	キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	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	キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★強度♥♥♥ミット1R				14
15	キックボクシング (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 袴田 悠貴 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 齋藤 祐貴 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 (マッスハーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R				15
16	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 (マッスハーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)				16
17	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 谷川 健志 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)	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 (コンビネーションミット) 野津 良太 難易度★強度♥		17		
18	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	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(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度♥♥ミット1R	※マッスハーリングに参加する場合は必ずマウスピース、該当キックの場合、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用してください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※当日の空手、バクフロー、キック等は禁止とします。 ※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。 ※マッスハーリングで参加者が1名の場合はその他のレッスンを代行します。 ※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たせませんのでご了承ください。 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		18	
19	空手 (中級者) 谷川 健志 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 袴田 悠貴 難易度★強度♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 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♥	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度♥♥				19
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 野津 良太 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 野津 良太 難易度★強度♥♥				20
21	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 谷川 健志 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 野津 良太 難易度★強度♥				21
22								22	

21:45class ends 22:00 close



<b>布施 元也</b>	<b>谷川 健志</b>	<b>野津 良太</b>
1978年11月29日(45) 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、ムエタイ15年 キックボクシングをライフワークに!	1997年7月5日(26) 指導クラス:キックボクシング、空手 格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!	1987年6月18日(36) 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

COMING SOON



<b>袴田 悠貴</b>	<b>岩崎 陣也</b>	<b>齋藤 祐貴</b>
指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:MMA 一緒に練習して上手くなります!	1998年5月7日(25) 指導クラス:レスリング 総合格闘技 格闘技歴:レスリング7年 カこそ正義!	1994年06月15日(29) 指導クラス:キックボクシング、ジークンドー ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年 武術、走ること楽しく動きましょう