



# ★ファイティングラボ大宮東口 1月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(年中無休)「祝日18時まで」  
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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 ■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(ダイエット) 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(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥	8:00open 8:10start	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥	※年始の営業時間のお知らせ 1/1(月)12:00~15:00 1/2(火)12:00~15:00 1/3(水)7:00~18:00 1/4(木)通常営業	
8	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(初心者) 【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】 高松 麗也 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	1/8(月)祝日営業7:00~18:00	
9	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング 【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】 高松 麗也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
10	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 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(ダイエット) 高松 麗也 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(コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥		
11	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 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) 高松 麗也 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥		
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】 布施 元也 難易度★強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 藤本 歩大 難易度★強度♥
13	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 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)	キックボクシング(コンビネーションミット) 布施 元也 難易度★強度♥	ボクシング(マスマスバーリング) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥
14	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(中級) 布施 元也 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	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) 大月 慎也 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♥	ボクシング(初心者) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥
15	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(中級マスマスバーリング) 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】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級テクニック) 布施 元也 難易度★★強度♥♥	ボクシング(コンビネーションミット) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥
16	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 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(中級マスマスバーリング) 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】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスマスバーリング) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥	ボクシング(自主練習&ミット2R) 藤本 歩大 難易度★強度♥
17	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) 永山 拓郎 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(自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	16:45class ends 17:00close
18	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング(コンビネーションミット) 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 村山 玄拓 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	※マスマスバーリング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 着でお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※巡回系の技、バックフロー、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。 ※マスマスバーリングで参加者が1名の場合はその他のレ ッスンを行います。 ※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 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	キックボクシング(中級テクニック) 永山 拓郎 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(中級キックマスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★★強度♥♥	中級キックマスマスバーリング 布施 元也 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	20:00 キックボクシング(中級マスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★★強度♥♥		
21	キックボクシング(中級マスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎	20:45 キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(中級マスマスバーリング) 村山 玄拓 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎		
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 村山 玄拓 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close		
23	22:45class ends 23:00 close						



<p align="center"><b>布施 元也</b></p>	<p align="center"><b>永山 拓郎</b></p>	<p align="center"><b>村山 玄拓</b></p>	<p align="center"><b>大月 慎也</b></p>
<p>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!</p>	<p>1998年1月24日(25) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:極真空手18年 基礎から丁寧に指導します!</p>	<p>1990年12月4日(33) 指導クラス:ボクシング&amp;寝技 格闘技歴:ボクシング&amp;総合21年 みんなで楽しくボクシング</p>	<p>1986年6月19日(37) 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15年 格闘技で日本を健康に!</p>



COMING SOON

<p align="center"><b>齋藤 祐貴</b></p>	<p align="center"><b>高松 麗也</b></p>	<p align="center"><b>藤本 歩大</b></p>
<p>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、走ることを楽しく動きましょう</p>	<p>1995年10月2日(28) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手&amp;キックボクシング16年 朝格闘技で健康になりましょう</p>	<p>1991年7月30日(32) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング8年 みんなで楽しく辛く!</p>