

# ★ファイティングラボ赤羽 2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。 2月12日(月)7:00~18:00 建国記念日 2月23日(金)7:00~18:00 天皇誕生日		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!!	10
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 (コンビネーションミット) 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(初心者) 【無料体験】 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 (マスパーリング) 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 (ダイエット) 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	総合格闘技 (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。 ※回転系の技、バックフロー、キャッチは禁止とします。 ※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	



<b>野津 良太</b>	<b>大野 兼資</b>	<b>千葉明寛</b>	<b>関 響子</b>
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

<b>福島 嵩</b>	<b>阿部 沙紀</b>	<b>森脇 公三</b>	<b>合川雅夫</b>
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!



<b>花井 順</b>
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!