



★ファイティングラボ和光 3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♥		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2R) 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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♥			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」 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」 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	※3/20(水), 祝日営業10:00~18:00		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、該当でキックの場合、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。 ※今回参加の技「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。 ※マッスハーリングに参加者が1名の場合はその他のレッスンを代行いたします。 ※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ない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た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2R) 谷川 健志 難易度★強度♥	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) 難易度★強度♥	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) 野津 良太 難易度★強度♥			21		
22	21:45class ends 22:00 close							22		



布施 元也

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!



齋藤 祐貴

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



野津 良太

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



袴田 悠貴

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よ!



岩崎 陣也

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!

谷川 健志

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