

# ★ファイティングラボ赤羽 3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)<br>【無料体験】<br>野津 良太<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(ダイエット/マスパバーリング)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼ | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>関 智子<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>(ダイエット/中級テクニック)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼ | キックボクシング<br>(ダイエット/マスパバーリング)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼ | ※祝日は18時までの営業になります。<br>3月20日(水)7:00~18:00※休みの日<br>3月18日(月)ビル内特報の昼18:00~23:00営業   | 7   |    |
| 8  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼      | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼         | ムエタイ<br>(初心者)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼                |   | 8   |    |
| 9  | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>野津 良太<br>難易度★強度▼          | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>野津 良太<br>難易度★強度▼          | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>関 智子<br>難易度★強度▼      | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>関 智子<br>難易度★強度▼         | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>関 智子<br>難易度★強度▼          |   | 9   |    |
| 10 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼      | キックボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼   | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>関 智子<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>(初心者)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼             | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>野津 良太<br>難易度★強度▼       | ムエタイ<br>(初心者)<br>関 智子<br>難易度★強度▼▼            | 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>(初心者)<br>関 智子<br>難易度★強度▼             |   | 12:00open 12:10start                        | 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>森脇 公三<br>難易度★強度▼  | ボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼ | 12 |
| 13 | キックボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼    | キックボクシング<br>(初心者)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼             | ボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼   | ボクシング(ダイエット)<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼▼               | キックボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>福島 嵩<br>難易度★強度▼▼    | キックボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>森脇 公三<br>難易度★強度▼▼  | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼    | 13 |
| 14 | キックボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼▼    | キックボクシング(ダイエット)<br>野津 良太<br>難易度★強度▼ ミット1R         | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼     | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼        | キックボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>福島 嵩<br>難易度★強度▼▼    | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>森脇 公三<br>難易度★強度▼▼  | ボクシング<br>(マスパバーリング)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼    | 14 |
| 15 | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>野津 良太<br>難易度★強度▼ ミット1R | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | ボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼▼  | ボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼▼     | キックボクシング<br>(初心者)<br>福島 嵩<br>難易度★強度▼             | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>森脇 公三<br>難易度★強度▼▼  | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼     | 15 |
| 16 | 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)                         | ボクシング<br>(初心者)<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼ ミット1R     | ボクシング<br>(初心者)<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼ ミット1R        | 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>(マスパバーリング)<br>森脇 公三<br>難易度★強度▼▼   | ボクシング<br>(ダイエット)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼       | 16 |
| 17 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | ボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼       | ボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼   | ボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>阿部 沙紀<br>難易度★強度▼▼     | 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>(自主練習&ミット1R)<br>森脇 公三<br>難易度★強度▼  | ボクシング<br>(自主練習&ミット1R)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼   | 17 |
| 18 | 総合格闘技<br>(初心者)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼                | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼           | 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)                       | 護身術<br>(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度▼                 | 17:45class ends 18:00close  | 18  |    |
| 19 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼▼          | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼          | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼  | 総合格闘技<br>(初心者)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼              | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度▼      | ※マスパバークラスに参加する場合は<br>必ずマスパバー、護身術(キックの場合)、<br>フルコンタクト(キックの場合)を<br>必ずお申し込みください。<br>※初級、中級問わず必ず必須でございます。<br>※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。<br>※力任せに攻撃をする方は<br>インストラクターの指示に従わない方は参加を<br>お断りする場合がございますので予めご了承ください。<br>※マスパバークラスで参加者が1名の場合は<br>その他レッスンをいたします。<br>※中級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)<br>【無料体験】<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼       | ボクシング<br>(コンピネーションミット)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼       | キックボクシング<br>(マスパバーリング)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼▼  | キックボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼▼  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度▼▼         | 20  |   |    |
| 21 | キックボクシング<br>(マスパバーリング)<br>合川 雅夫<br>難易度★強度▼▼       | ボクシング<br>(マスパバーリング)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼▼          | 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>(マスパバーリング)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼▼     | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>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<br>ミットを1R持ちます。<br>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。<br>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  | 21  |    |
| 22 | キックボクシング<br>(自主練習&ミット1R)<br>合川 雅夫<br>難易度★強度▼      | ボクシング<br>(自主練習&ミット1R)<br>大野 兼資<br>難易度★強度▼         | キックボクシング<br>(自主練習&ミット1R)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼ | キックボクシング<br>(自主練習&ミット1R)<br>千葉 明寛<br>難易度★強度▼    | キックボクシング<br>(自主練習&ミット1R)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度▼     | 22  |   |    |
| 23 | 22:45class ends                                   |   | 23:00 close                                  |   | 23   |   |   |    |



**野津 良太**

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



**大野 兼資**

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!



**千葉明寛**

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  
武道の極意に基づいたレッスンします



**関 響子**

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



**福島 嵩**

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6年 柔道3年 MMA  
格闘技で健康に

COMING SOON



**森脇 公三**

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!



**合川雅夫**

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!



**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、走ることを楽しく動きましょう