



★ファイティングラボ新潟 3月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜休館日 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】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

9	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	9
	10:00open 10:10start							
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐藤 裕介 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 (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者マスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者マスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	12:00open 12:10start		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」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	休館日	12
13	キックボクシング (初心者マスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者マスパーリング) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	※トレーニングをご希望の 方はフィット新潟 海老ヶ瀬インター前店 をご利用下さい。	13
14	フィジカルトレーニング 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	※自由練習&ミット2Rは、 インストラクターの手が 空いている場合のみ。 状況によってはお断り する場合がございます。	14
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	※ミット1R表記のクラスは、 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 ご了承下さい。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。	15
16	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパーリング) 山本 拓哉 難易度★★ 強度♥♥		16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者マスパーリング) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥		17
18	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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥	※マスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、す ねあて(キックの場合)、膝あて(キックの場合)、ファールカッ プ(男性のみ)を着用してください。 ※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。 ※マスパーリングクラスで参加者が1名の場合は その他レッスンを行います。		19
20	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	ブラジリアン柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥	※3/20(祝)は祝日につき18時までの営業です。		20
21	総合格闘技 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者マスパーリング) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥	ブラジリアン柔術 (テクニック) 小林 孝秀 難易度★★ 強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	自由練習&ミット2R (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥			21
	21:45class ends 22:00 close							



桑原 瞳

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術
楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



小林 孝秀

1975年10月6日(48)
指導クラス:キックボクシング、柔術、総合
格闘技歴:総合、柔術24年茶帯
格闘技をやり抜く事で健康に！！



佐藤 裕介

1984年3月31日(39)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術紫帯
格闘技で楽しく健康な毎日を送りましょう！



山本 拓哉

1995年3月9日(28)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング、フィジカル
格闘技歴:ボクシング4年
初めての方でも楽しく格闘技！



渡邊 晋介

1996年7月8日(27)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術2年
格闘技を楽しみながら健康になりましょう！