



★ファイティングラボ新座AKZA 3月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)「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							
8	<p>※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ください。 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</p>						
9							
10							
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 木村 優空 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 福島 嵩 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 針谷 耕 難易度★強度♥♥		
11	総合格闘技(中級者) 嵐士 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 木村 優空 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 針谷 耕 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」 菅洞 雅也 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 土井 賢 難易度★強度♥
13	フィジカルトレーニング(初心者) 嵐士 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 木村 優空 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 北島 颯人 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 菅洞 雅也 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★強度♥
14	キックボクシング(コンビネーションミット) 嵐士 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 萩野 勝美 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) 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 北島 颯人 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 菅洞 雅也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥
15	キックボクシング(中級テクニック) 嵐士 難易度★★強度♥ ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 萩野 勝美 難易度★★強度♥ ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 福島 嵩 難易度★★強度♥ ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 萩野 勝美 難易度★★強度♥ ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 北島 颯人 難易度★★強度♥ ミット1R	キックボクシング(マッサハーリング) 菅洞 雅也 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 土井 賢 難易度★★★強度♥♥
16	キックボクシング(マッサハーリング) 嵐士 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 萩野 勝美 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 福島 嵩 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 萩野 勝美 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 北島 颯人 難易度★★強度♥♥	総合格闘技(初心者) 高橋 孝徳 難易度★強度♥	レスリング(初心者) 野口 篤史 難易度★強度♥
17	キックボクシング「無料体験限定」 嵐士 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 北島 颯人 難易度★強度♥	総合格闘技(スパーリング) 高橋 孝徳 難易度★★★強度♥♥	レスリング(スパーリング) 野口 篤史 難易度★★★強度♥♥
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	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嵐士 難易度★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 北島 颯人 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 小泉 慶嗣 難易度★強度♥		
20	総合格闘技(初心者) 網 酒太郎 難易度★強度♥	ノーギ柔術(初心者) 河村 泰博 難易度★強度♥	ブラジリアン柔術(初心者) 【無料体験】 杉本 将司 難易度★強度♥	キックボクシング(中級テクニック) 高橋 孝徳 難易度★★強度♥	キックボクシング(マッサハーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥	<p>営業時間のお知らせ 3/20水曜日10:00-18:00</p>	
21	総合格闘技(スパーリング) 網 酒太郎 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術(スパーリング) 河村 泰博 難易度★強度♥♥	ブラジリアン柔術(スパーリング) 杉本 将司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(マッサハーリング) 高橋 孝徳 難易度★★★強度♥♥	ブラジリアン柔術(初心者) 【無料体験】 小島 健史 難易度★強度♥		
22	21:45class ends		22:00 close				



<p>河村 泰博 1991年3月22日(32歳) 指導クラス: グラップリング 競技歴: 総合格闘技15年 基礎から少し変わった技術まで教えていければと思います！</p>	<p>小島 健史 1984年7月10日(38歳) 指導クラス: 柔術 競技歴: 柔術8年(柔術黒帯) 人生に柔術をとりいれませんか？</p>	<p>網 潤太郎 1985年5月30日(37歳) 指導クラス: MMA 競技歴: MMA17年 MMAはきついです！</p>	<p>野口 篤史 1967年7月4日(55歳) 指導クラス: レスリング 競技歴: レスリング指導歴35年 マットの上で自分探し！</p>	<p>嵐士 1994年5月15日(29) 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10年、MMA3年 みなさんを笑顔に！！</p>
--	---	---	--	--



<p>高橋 孝徳 1985年8月1日(37歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング10年、MMA10年 分かり易く指導します！</p>	<p>土井 賢 1987年8月28日(35歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: ボクシング4年、キックボクシング1年 一緒に楽しく格闘技しましょう！</p>	<p>菅洞 雅也 1972年4月1日(50歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング7年 コンビネーション！</p>	<p>小泉 慶嗣 1969年12月22日(52歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: MMA20年(柔術黄帯) たのしくやろー！</p>	<p>北島 颯人 2003年3月28日(20歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング4年 がんばりましょう！</p>
--	--	--	---	---



<p>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8年柔道3年MMA 格闘技で健康に</p>	<p>萩野 勝美 2002年4月15日(21歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング1年 基礎からしっかりやって強くなりましょう！</p>	<p>針谷 耕 指導クラス: キックボクシング 一緒に練習して上手くなりましょう！</p>	<p>杉本 将司 1988年11月8日(34歳) 指導クラス: 柔術 競技歴: 柔道20年、柔術2年(柔術青帯)、 基本をわかりやすく指導します！</p>	<p>木村 優空 2003年1月30日(21歳) 指導クラス: キックボクシング 競技歴: キックボクシング4年 怪我には気をつけましょう！</p>
--	--	--	--	---