

★ファイティングラボ赤羽 4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】 萩野 勝美 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 出田 裕一 難易度★強度▼▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 関 智子 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 智子 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 智子 難易度★強度▼▼	※4/30(水)ビル休電の為、18:00から営業 4/29(月)祝日18:00までの営業	7	
8	キックボクシング (ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度▼▼	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング (初心者) 関 智子 難易度★強度▼▼	キックボクシング (中級テクニック) 関 智子 難易度★強度▼▼	ムエタイ (初心者) 関 智子 難易度★強度▼▼		8	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関 智子 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関 智子 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関 智子 難易度★強度▼		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	9
10	キックボクシング (ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度▼▼	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 関 智子 難易度★強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 関 智子 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 関 智子 難易度★強度▼▼			10
11	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼▼	ムエタイ (初心者) 関 智子 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 智子 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)	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)	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▼▼	
13	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度▼▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 出田 裕一 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▼▼	空手 (初心者) 谷川 健志 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▼	
14	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▼▼	ボクシング (コンビネーションミット) 出田 裕一 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▼	空手 (中級者) 谷川 健志 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 (中級テクニック) 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▼▼	
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 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▼▼	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 (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▼▼	
16	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) 大野 兼資 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) 【無料体験】 谷川 健志 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 (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▼▼	
17	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 (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)	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1R) 森脇 公三 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット1R) 大野 兼資 難易度★強度▼	
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)	護身術 (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	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(ダイエット) 【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(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	※マスパークラスに参加する場合は 必ずウェルビース、護身でキックの場合)、 フェールカップ(キックの場合)、 必ずお願ひいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転軸の投、バックブロー、キックは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方、 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 その他レッスンをを行います。 ※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) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 千葉 兼資 難易度★強度▼ ミット1R	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(ダイエット) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼▼	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▼	有酸素hitトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 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たずのぞり下でござい ます。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	21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 合川 雅夫 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット1R) 大野 兼資 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 千葉 明寛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 千葉 明寛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット1R) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	22		
23	22:45class ends		23:00 close		23			



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



COMING SOON



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



COMING SOON



<p>齋藤 祐貴</p>	<p>荻野 勝美</p>	<p>出田 裕一</p>	<p>谷川 健志</p>
<p>1994年06月15日(29) 指導クラス:キックボクシング、ジークンダー ジークンダー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年 武術、走ることに楽しく動きましょう</p>	<p>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す!</p>	<p>1984年10月7日(38) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング10年以上 楽しんで頑張っていきましょう!!</p>	<p>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</p>