

# ★ファイティングラボ新潟 7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18:00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 ■■無料体験限定

					啊 後仅 ■ 総合俗画		(不) 个	_
9	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	9
9								9
	10:00open 10:10start							
10	キックボクシング(初心者)	キックボクシング	ボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者)	キックボクシング			10
	「無料体験」 佐藤裕介	(ダイエット) 佐藤 裕介	「無料体験」 山本 拓哉	<b>「無料体験」</b> 佐藤 裕介	(コンビネーションミット) 佐藤 裕介	無料体験実施中!!		
Ш	難易度★ 強度・ミット1R			難易度★ 強度▼ミット1R	難易度★ 強度▼ミット無し	体験予約はWEBから!!		
11	キックボクシング (ダイエット)	キックボクシング(初心者) <b>「無料体験」</b>	ボクシング (ダイエット)	フィジカルトレーニング	キックボクシング(初心者) <b>「無料体験」</b>			11
	佐藤 裕介 難易度★ 強度▼ミット1R	佐藤 裕介 難易度★ 強度・ミット1R	山本 拓哉 難易度★ 強度 <b>・マ</b> ミット1R	佐藤 裕介 難易度★ 強度◆ミット無し	佐藤 裕介 難易度★ 強度 <b>▼</b> ミット1R	42:00amam	40.40-44	
12	無勿及 ★ 」出及▼▼<>プド ITC	無勿反 ▼ 13(反▼Cグ)「IN	無勿及 * 回及**ミンドIK		無勿及 ★ 1出及▼ミッドTK	12:00open 12:10start		12
'4	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	「無料体験限定」		'2
ш	(インストラクター不在)	(インストラクター不在)	(インストラクター不在)	(インストラクター不在)	(インストラクター不在)	山本 拓哉 難易度★ 強度 <b>・</b> ミット無し	休館日	
13	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング(ダイエット)	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	※トレーニングをご希望の 方はファイトフィット新潟	13
	(コンビネーションミット) 佐藤 裕介	(中級) 佐藤 裕介	<b>「無料体験」</b> 山本拓哉	(ダイエット) 桑原 瞳	(中級) 佐藤 裕介	(初心者) 山本 拓哉	海老ケ瀬インター前店	
	難易度★ 強度・ミット無し	難易度★★ 強度・ミット無し	難易度★ 強度v♥ミット1R	難易度★ 強度・▼ミット1R	難易度★★ 強度・ミット無し	難易度★ 強度ペミット1R	をご利用下さい。	
14	フィジカルトレーニング <b>「無料体験</b> 」	キックボクシング (初心者) <b>「無料体験」</b>	ボクシング	キックボクシング(初心者) 『無料体験』	キックボクシング(初心者) <b>「無料体験」</b>	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」	※自由練習&ミット 2Rは、	14
	佐藤 裕介	佐藤 裕介	(初級テクニック) 山本 拓哉	桑原 瞳	佐藤 裕介	山本 拓哉 難易度★ 強度・▼ミット1R	インストラクターの手が 空いている場合のみ。	
15	難易度★ 強度▼ミット無し キックボクシング	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・ミット1R	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・ミット1R キックボクシング(ダイエット)	キックボクシング	状況によってはお断り	15
19	(ダイエット)	「無料体験」	フィジカルトレーニング 山本 拓哉	「無料体験」	「無料体験」	(初心者マススパーリング	する場合がございます。	15
	佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	渡邉 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	田本 和成 難易度★ 強度 <b>・ミット無し</b>	桑原 瞳 難易度★ 強度 <b>∀∀</b> ミット1R	桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥ミット1R	山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥ミット無し	※ミット 1R表記のクラスは、	
16	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	ペミット 1R級配のグラスは、 参加人数 3人以下の場合の ミットを 1R持ちます。	7 16
	(初心者) 桑原 瞳	(コンビネーションミット) 渡邉 晋介	「無料体験限定」	(コンビネーションミット) 桑原 瞳	(初心者) 桑原 瞕	(中級マススパーリング) 山本 拓哉	参加人数 4人以上の場合は	:
	難易度★ 強度・ミット1R	難易度★ 強度・ミット無し	山本 拓哉 難易度★ 強度▼ミット無し	難易度★ 強度・ミット無し	乗ぶ 哩 難易度★ 強度 ♥ミット1R	難易度★★ 強度♥♥ミット無し	ミットは持てませんので - ご了承下さい。また、途中	
17	キックボクシング	キックボクシング 「無料体験限定」	ボクシング (初心者)	キックボクシング 「無料体験限定」	キックボクシング	キックボクシング (コンビネーションミット)	から参加された方の	17
	「無料体験限定」 桑原 瞳	渡邉 晋介	山本 拓哉	小林 孝秀	「無料体験限定」 桑原 暲	山本 拓哉 グ	ミットは持てない場合が ございます。	
40	難易度★ 強度・ミット無し	難易度★ 強度▼ミット無し	難易度★ 強度・ミット1R ボクシング	難易度★ 強度♥ミット無し	難易度★ 強度マミット無し	XEDDIX A SEIX AND THE		-
18	フリートレーニング	フリートレーニング	ホクシング (コンビネーションミット)	フリートレーニング	フリートレーニング	17:45class ends 18:00close		18
	(インストラクター不在)	(インストラクター不在)	難易度★ 強度・ミット無し	(インストラクター不在)	(インストラクター不在)	※マススパークラスに参加する	る際は必ずマウスピース.	
19	キックボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者)	ボクシング キックボクシング	キックボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者)	すねあて (キックの場合 )、膝	あて (キックの場合 )、ファール	19
	「無料体験」 小林 孝秀	「無料体験」 渡邉 晋介	「無料体験限定」 (初心者) 山本 拓哉 小林 孝秀	「無料体験」 小林 孝秀	「無料体験」 桑原 暲	カップ(男性のみ)を着用してく ※力任せに攻撃をする方や、		
	難易度★ 強度・ミット1R	難易度★ 強度・ミット1R	難易度★強度♥ 難易度★強度♥	難易度★ 強度・ミット1R	難易度★ 強度・ミット1R	わない方は 参加をお断りをす		
20	総合格闘技	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」	ブラジリアン柔術	キックボクシング (ダイエット)	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」	<ul><li>めご了承ください。</li><li>※マス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。</li></ul>		20
	(初心者) 小林 孝秀	渡邉 晋介	(初心者) 小林 孝秀	小林 孝秀	桑原 瞳			
	難易度★ 強度▼ミット無し	難易度★ 強度 <b>**</b> ミット1R	難易度★ 強度▼	難易度★ 強度 <b>*∀</b> ミット1R	難易度★ 強度マミット1R	※7/21/月は祝日の為 18:00までの営業です。		0.1
21	総合格闘技 (中級)	自由練習&ミッピR (初心者)	ブラジリアン柔術 (中級)	ノーギ柔術 (中級)	自由練習&ミッピR (初心者)			21
	小林 孝秀 難易度★★ 強度 <b>∀∀</b> ミット無し	渡邉 晋介 難易度★ 強度▼	小林 孝秀	小林 孝秀	桑原 瞳 難易度★ 強度▼			
$\vdash$	無勿反★★ 强及▼ミット無し		難易度★★ 強度 ♥♥ 5class ends 22:00 c	難易度★★ 強度♥ ·lose	KEWIJK N JAIK!	l		+
ш		21.4	Julass ellus 22.00 0	1036				

# ファイティングラボ新潟 インストラクター紹介

## 店舗代表 桑原 瞳

お掃除No.1 指導クラス:キックボクシング 指導時間:月曜16:00~18:00、木曜13:00~17:00、 金曜15:00~22:00

格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術 一言:楽しく格闘技で心身共に健康的に☆







Facebook Instagram



店舗SNS



TikTok YouTube LINE@





#### 小林 孝秀

1975年10月6日(49)追い込みトレーニングNo.1 指導クラス:キックボウンング、総合格闘技、ブラジリアン柔術、 ノー子楽術 指導時間、月曜水曜19:00-2220、 木塚間7:700-2220 格闘技歴 総合格闘技、ブラジリアン柔術24年黒帯 プロフェッショナル後半戦務:11戦が影歌1分 一言:格闘技をやり抜くことで健康に!!



## 佐藤 裕介

1984年3月31日(41)何でもできるNo.1 指導ウラス:キックボクシング、フィジカル 指導時間: 月曜1000~18600、火曜金曜1000~15:00 木曜1000~12:00 格闘技歴:総合、キックボクシング、ブラジリアン柔術紫帯 ブロフェッショナルと手 記載行・708 478度 取り分 言: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(30)細かな指導No.1 指導クラス:ボクシング、キックボグシング、フィジカル 指導時間 水曜10:00~20:00、1 理 200~18:00 格闘技歴:ボクシング4年 一言:初めての方でも楽しく格闘技!!



#### 渡邉 晋介

1996年7月8日(29)物腰柔らかNo.1 指導クラス: キックボウング 指導時間 火曜 1500~2200 格闘技歴:総合: キックボクシング、柔術3年青帯 一言: 格闘技を楽しみながら健康になりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net