



★ファイティングラボ大宮東口 12月時間割★

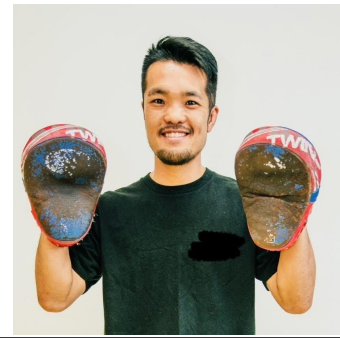
【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(年中無休)「祝日18時まで」
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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 ■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	キックボクシング (ダイエット) 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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥	8:00open 8:10start	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥	※年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日)12:00~15:00 1/1(月)12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		7
8	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 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♥	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥			8
9	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥			9
10	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥			10
11	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥	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】 布施 元也 難易度★強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 藤本 歩大 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 布施 元也 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♥♥	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 (コンビネーションミット) 布施 元也 難易度★強度♥	ボクシング (マスマスバーリング) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥	13
14	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 大月 慎也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング 【無料体験限定】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 布施 元也 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 藤本 歩大 難易度★強度♥♥	15
16	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 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 (中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験限定】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マスマスバーリング) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級マスマスバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 藤本 歩大 難易度★強度♥	16
17	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 (コンビネーションミット) 永山 拓郎 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)	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2R) 布施 元也 難易度★強度♥	16:45class ends 17:00close	17
18	キックボクシング (初心者) 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシングダイエット 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	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) 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	※マスマスバークラスに参加する場合は必ずマウスピース、 肩当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必 ずでお願いたします。		19
20	キックボクシング (中級テクニック) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級キックマスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	中級キックマスマスバーリング 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシングダイエット 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	20:00 キックボクシング (中級マスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。		20
21	キックボクシング (中級マスマスバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎	キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (中級マスマスバーリング) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 永山 拓郎	※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。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 永山 拓郎 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	※マスマスバークラスで参加者が1名の場合はその他のレッ スンを行います。		22
23	22:45class ends 23:00 close							23



<p align="center">布施 元也</p>	<p align="center">永山 拓郎</p>	<p align="center">村山 玄拓</p>	<p align="center">大月 慎也</p>
<p>1978年11月29日(45) 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、ムエタイ15年 キックボクシングをライフワークに!</p>	<p>1998年1月24日(25) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:極真空手18年 基礎から丁寧に指導します!</p>	<p>1990年12月4日(33) 指導クラス:ボクシング&寝技 格闘技歴:ボクシング&総合21年 みんなで楽しくボクシング</p>	<p>1986年6月19日(37) 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15年 格闘技で日本を健康に!</p>



COMING SOON

<p align="center">齋藤 祐貴</p>	<p align="center">高松 麗也</p>	<p align="center">藤本 歩大</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</p>	<p>1995年10月2日(28) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手&キックボクシング16年 朝格闘技で健康になりましょう</p>	<p>1991年7月30日(32) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング8年 みんなで楽しく辛く!</p>