★ファイティングラボ新座AKZA　4月時間割★

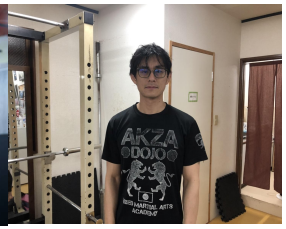
【営業時間】平日10:00～22:00　土曜 12:00～18:00　日曜 12:00～18:00（年中無休）「祝日18時まで」

【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								7
8						※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下さい。 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		8
9			10:00 open　10:10 start					9
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） 荻野　勝美 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） 荻野　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♥♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
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」 荻野　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」 荻野　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♥	12:00open　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」** 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♥	12
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」 荻野　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」 荻野　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♥	13
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） 荻野　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） 荻野　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♥♥	14
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） 荻野　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） 荻野　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 （マススパーリング） 菅洞　雅也 難易度★★★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 土井　賢 難易度★★★ 強度♥♥	15
16	キックボクシング （マススパーリング） 嵐士 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 荻野　勝美 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 福島 嵩 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 荻野　勝美 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 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♥	キックボクシング （マススパーリング） 土井　賢 難易度★★★ 強度♥♥	16
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」** 荻野　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」** 荻野　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♥♥	自主練習＆ミット2R （初心者） 土井　賢 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（初心者） 「無料体験」 嵐士 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 荻野　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♥			19
20	総合格闘技 （初心者） 網　潤太郎 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」 小島　健史 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 （マススパーリング） 小泉　慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥	営業時間のお知らせ 4/29月曜日10:00-18:00		20
21	総合格闘技 （スパーリング） 網　潤太郎 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） 小島　健史 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 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♥			21
22	21:45class ends　22:00 close							22



河村　泰博	小島　健史	網　潤太郎	針谷　耕	嵐士
1991年3月22日(32歳)	1984年7月10日(38歳)	1985月5年30日(37歳)		1994年5月15日(29)
指導クラス：グラップリング	指導クラス：柔術	指導クラス：MMA	指導クラス：キックボクシング	指導クラス：キックボクシング
競技歴：総合格闘技15年	競技歴：柔術8年(柔術黒帯)	競技歴:MMA１７年		格闘技歴：キックボクシング10年、MMA3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！	人生に柔術をとりいれませんか？	MMAはきついです！	一緒に練習して上手くなりましょう！	みなさんを笑顔に！！

COMING　SOON

高橋孝徳	土井　賢	菅洞　雅也	小泉　慶嗣	北島　颯人
1985月8年1日(37歳)	1987月8年28日(35歳)	1972年4月1日(50歳)	1969月12年22日(52歳)	2003年3月28日(20歳)
指導クラス：キックボクシング	指導クラス：キックボクシング	指導クラス：キックボクシング	指導クラス：キックボクシング	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	競技歴:ボクシング4年、キックボクシング1年	競技歴:キックボクシング7年	競技歴:MMA2O年(柔術紫帯)	競技歴:キックボクシング4年
分かり易く指導します！	一緒に楽しく格闘技しましょう！	コンビネーション！	楽しくやりましょう！	がんばりましょう！

COMING　SOON

福島 嵩	荻野　勝美
1998年12月31日(24)	2002年4月15日(21歳)
指導クラス：キックボクシング	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	競技歴:キックボクシング1年
格闘技で健康に	基礎からしっかりやって強くなりましょう！