



# ★ファイティングラボ門前仲町 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00(金曜日 23:00まで) 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(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】 ■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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	キックボクシング (モーニング) イゴリ 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) イゴリ 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 無料体験 伊藤 義浩 難易度★強度♥	キックボクシング 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度♥	※4月29日(月) 7:00~18:00		7
8	キックボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥			8
9	キックボクシング (ダイエット) イゴリ 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) イゴリ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 伊藤 義浩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 川路 大樹 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 (初心者) イゴリ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) イゴリ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥			10
11	キックボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 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	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	12:00open 12:10start		12
13	キックボクシング 「無料体験限定」 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 湯本 和真 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) 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング (マスパーリング) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング(中級テクニク) 無料体験 土居 海 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級キックテクニク) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニク) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 上出 桜子 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥	16
17	キックボクシング (マスパーリング) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (キッズ) 上出 桜子 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 (キッズ) 谷川 健志 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 上出 桜子 難易度★強度♥	16:45 class ends 17:00 close	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	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	フリートレーニング インストラクター不在	17:45 class ends 18:00 close		18
19	キックボクシング(ダイエット) 無料体験 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニク) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 無料体験 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥♥	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♥	※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 難易度、フェールカップを着用してください。	19	
20	キックボクシング (マスパーリング) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 無料体験 伊藤 義浩 難易度★強度♥	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に 従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りさせていただきますのでご了承ください。	20	
21	キックボクシング(初心者) 無料体験 土井 賢 難易度★強度♥	総合格闘技 (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニク) 上出 桜子 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥♥	空手 (マスパーリング) 谷川 健志 難易度★★強度♥♥	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねますのでご了承ください。	21	
22	21:45 class ends 22:00 close					キックボクシング (自主練習&ミット) 谷川 健志 難易度★強度♥	※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。	22
23						22:45 class ends 23:00 close	※キックテクニククラスは、ディフェンス練習を メインにした個人練習です。 ※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せ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たない場合がございます。	23



**川路 大樹**  
 1999年11月4日(24)  
 指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
 格闘技歴:空手7年、総合格闘技2年  
 格闘技で健康になりましょう



**谷川 健志**  
 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



**上出 桜子**  
 1984年4月12日(38)  
 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3年  
 一緒に楽しみながらトレーニングしましょう!



**土井 賢**  
 1987年8月28日(36)  
 指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング、キックボクシング  
 一緒に楽しくキックボクシングしましょう!



**リトシン・イゴリ**  
 1972年5月20日(50)  
 指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
 格闘技歴:ナイフディフェンス5年  
 ボクシング10年、ムエタイ4年、大東流柔術20年



**伊藤 義浩**  
 生年月日:1975年4月1日  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:ボクシング5年、空手4年  
 合気道5年



**土居 海**  
 1986年7月24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16年  
 一緒に楽しんで成長しましょう!



**湯本 和真**  
 1996年2月5日(28歳)  
 指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング7年  
 楽しく格闘技しましょう!