



★ファイティングラボ国分寺 4月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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

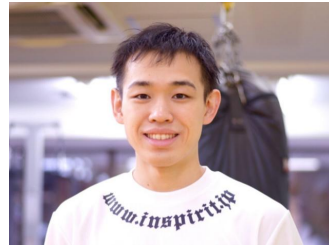
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start		8
9	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	9
10	ボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	10
11	ボクシング(コンビネーションミツ) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 木内 崇雅 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 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミツ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(ダイエツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	12
13	ボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミツ1R	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミツ1R	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(マスマスパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼	キックボクシング(マスマスパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼	13
14	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★★★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	14
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミツ1R	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★★★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★★★強度▼	ボクシング(コンビネーションミツ) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	14:45class ends 15:00close		15
16	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」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミツ1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、フェールカップを着用してください。		16
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)	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」 柴田 修社 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予めご了承ください。		17
18	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※テイクアウトクラスは、ディフェンス練習をメインにした対人練習です。		18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※ミツ1Rのクラスは参加人数3人以下の場合のみミツを1R持ちます。参加人数4人以上の場合はミツは持たせませんのでご了承ください。また、途中から参加された方のミツは持てない場合がございます。		19
20	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(中級テクニック) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★★★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼			20
21	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★★★強度▼	キックボクシング(マスマスパーリング) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★★★強度▼	キックボクシング(ダイエツ) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(マスマスパーリング) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★★★強度▼	キックボクシング(マスマスパーリング) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★★★強度▼	* インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 snsで告知しますので確認の上ご来店ください。 ※4月の祝日は29日(月)の為、 営業は18時までです。		21
22	21:45class ends		22:00 close					22
23								23



木内 崇雅

1987年5月29日(36)

指導クラス:キック、フィジカル、ノーギ、総合
格闘技歴:総合格闘技19年
リングネームはスキニーゾンビです。



漆原 季亮

1989年3月2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15年
キックボクシングの基礎を丁寧に教えます。



瀬下 鉄弥

1993年2月20日(31)

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング13年
基本的な動作を丁寧に指導します！



柴田 修杜

2000年8月2日(23)

指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:総合格闘技2年
優しく楽しく指導致します！