



★ファイティングラボ大森 6月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)

【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	7:10 モーニングボクシング SHU 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング SHU 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	7:10 簡単フィジカル&ストレッチ SHU 難易度★ 強度♥	※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限 20名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		7
8	8:00 ダイエットボクシング SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング SHU 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング SHU 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング SHU 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初級フィジカル 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!	10
11	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start		11
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 ボクシングマスパワーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:10 キックボクシング無料体験限定 芳元 恵心 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 中級フィジカル キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 中級フィジカル キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 芳元 恵心(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者ボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 中級フィジカル キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 芳元 恵心(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 キックマスパワーリングクラス キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリングクラス キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリングクラス キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリングクラス キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリングクラス キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	15:00 総合格闘技スパワーリングクラス 芳元 恵心 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級フィジカル 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 コンビネーションミット キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパワーリングクラス 芳元 恵心 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスパワーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 芳元 恵心 徹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※マスパーククラスに参加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着てお願いいたします。 ※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、キャッチは禁止とします。 ※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。 ※マスパーククラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。		19
20	20:00 キックマスパワーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパワーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 キックマスパワーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥			20
21	21:00 総合格闘技スパワーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 寝技スパワーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスパワーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合格闘技スパワーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスパワーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



小谷崎 徹

1985年1月5日
指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング 筋トレ
ボディメイクの相談はお任せください！



芳元 壱心

2001年11月20日
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2年
楽しいレッスンを心がけています

COMING SOON

キャサリン

2003年9月14日
指導クラス:キックボクシング・空手・フィジカル
趣味:映画鑑賞
程よく汗をかいて運動を楽しみましょう♪

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

筒井
2002年4月2日 指導クラス:総合・キックボクシング マンガを読む事 無理なく怪我無く頑張りましょう！

池田 竜司
1995年5月31日 指導クラス:ボクシング・キックボクシング 美味しい物を食べる事 一緒に格闘技を楽しみましょう押忍！

SHU
1996年9月15日 指導クラス:キックボクシング・フィジカル 格闘技歴:キックボクシング・ボクシング 格闘技を通じて気持ち良く汗を流しましょう！