



# ★ファイティングラボ荻窪 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 野田 賢史 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥	7:10 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 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12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 初心者ボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	9:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			9		
10	10:00 ダイエットボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥			<b>無料体験実施中!!!</b> <b>体験予約はWEBから!!!</b>		10
11	11:00 初級フィジカル 野田 賢史 難易度★ 強度♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 初級フィジカル 野田 賢史 難易度★ 強度♥	11:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥					<b>12:00open 12:10start</b>
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング 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 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	12		
13	13:00 コンビネーションミット 野田 賢史 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 野田 賢史 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	13		
14	14:00 ボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 中級キックテクニク 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	14:00 初級フィジカル 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14		
15	15:00 ボクシングマスパワーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 ボクシングマスパワーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15		
16	16:00 ダイエットボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初級フィジカル 野田 賢史 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 MMAテクニク 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	16		
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 MMAスパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	17:00 キックマスパワーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	17		
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	18:00 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	<b>17:45class ends 18:00close</b>		18		
19	19:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びのような、 大きな音のする練習は禁止です。 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。		19
20	20:00 MMAテクニク 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	20:00 MMAテクニク 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	※テクニククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。		20		
21	21:00 MMAスパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマスパワーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 MMAスパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	※マスパワーリングクラスには マウスピースと膝あてが着用必須となります。 (お持ちでない方は参加不可となります。 )		21		
22	22:00 自主練習&ミット2R 木内崇雅 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 キックマスパワーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	22:00 自主練習&ミット2R 木内崇雅 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 キックマスパワーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	22:00 自主練習&ミット2R 木内崇雅 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends		23:00 close				23			



### 木内 崇雅

1987年5月29日(35)

指導クラス:キック、フィジカル、寝技、総合

格闘技歴:総合格闘技

食事管理の仕方も気兼ねなくどうぞ!



### 市川 裕隆

1967年1月11日(55)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:6年

楽しく格闘技しましょう!



### 野田 賢史

1995年6月7日(27)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:10年

楽しく格闘技しましょう!



### yuie

指導クラス:ベリーダンス フィジカル

ボディメイクを意識して

健康的な身体作りをしてまいります

ご参加お待ちしております。