



# ★ファイティングラボ荻窪 9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) 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	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 木内 崇雅 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 モーニングキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 9/18(月)は18時までの営業になります。		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 初心者キックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 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 初心者キックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅(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 木内 崇雅 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 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 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 初心者キックボクシング 木内 崇雅(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 コンビネーションミット 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅(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 ボクシングマスタバーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	11:00 中級キックテクニク 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスタバーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	11:00 中級キックテクニク 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックテクニク 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥				11
12	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	12:00 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 土居 海 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 土居 海(無料体験) 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 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♥	13:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 土居 海 難易度★★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 土居 海 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 土居 海 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 木内 崇雅 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 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 土居 海 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 土居 海 難易度★★ 強度♥	14:00 中級キックテクニク 土居 海 難易度★★ 強度♥	14	
15	15:00 ボクシングマスタバーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 ストレッチ & フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックマスタバーリング 土居 海 難易度★★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 土居 海(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 土居 海(無料体験) 難易度★★ 強度♥	15	
16	16:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 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♥♥	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 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 土居 海(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 土居 海 難易度★★ 強度♥	16:00 キックマスタバーリング 土居 海 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 キックマスタバーリング 土居 海 難易度★★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 土居 海 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 有酸素ダンス 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 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	17:45class end 18:00close		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 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 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 総合格闘技テクニク 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	20:00 ストレッチ & フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 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 総合格闘技マスタバーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 柔術マスタバーリング 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	※マスタバ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 自主練習 & ミット2R 木内崇雅 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 自主練習 & ミット2R 木内崇雅 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	



**児玉 晃一**

1978年9月27日(45)  
指導クラス:キックボクシング、柔術  
格闘技歴:柔術24年黒帯、総合18年  
格闘技の食わず嫌いをなくそう!



**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!



**野田 賢史**

1995年6月7日(28)  
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**

9月9日  
指導クラス:ベリーダンス、フィジカル  
歴:ベリーダンス13年  
健康的な身体作りをしています



**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!



**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!