



# ★ファイティングラボ門前仲町 12月時間割★

東西線・大江戸線「門前仲町駅」から徒歩1分！  
 まるまる0円プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】 平日 7:00~23:00 土曜・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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニングキックボクシング Jesse★	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニングキックボクシング Jesse★	7:10 モーニング柔術 Jesse★	※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 初心者キックボクシング Jesse★	8:00 柔術初心者 Jesse★	8:00 初心者キックボクシング Jesse★	8:00 柔術テクニク Jesse★	8:00 初心者キックボクシング Jesse★			8		
9	9:00 初級柔術スパーリング Jesse★	9:00 超初心者キックボクシング Jesse★	9:00 初級柔術スパーリング Jesse★	9:00 超初心者キックボクシング Jesse★	9:00 初級柔術スパーリング Jesse★			9		
10	10:00 超初心者キックボクシング Jesse★	10:00 柔術テクニク Jesse★	10:00 超初心者キックボクシング Jesse★	11:00 初級柔術スパーリング Jesse★	10:00 超初心者キックボクシング Jesse★	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！ 12:00 open 12:10start		10		
11	11:00 中級柔術スパーリング Jesse★★	11:00 初級柔術スパーリング Jesse★	11:00 中級柔術スパーリング Jesse★★	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 中級柔術スパーリング Jesse★★					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 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	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 大石 智也(初回体験者限定)	12:10 キックボクシング無料体験 上出 桜子(初回体験者限定)	12		
13	13:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	13:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	13:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	13:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	13:00 超初心者キックボクシング 平山 恵★	13:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	13:00 ダイエットキックボクシング 上出 桜子★	13		
14	14:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	14:00 初心者キックボクシング 大石 智也★	14:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	14:00 ダイエット空手 大石 智也★	14:00 キックボクシング無料体験 平山 恵(初回体験者優先)	14:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	14:00 初心者キックボクシング 上出 桜子★	14		
15	15:00 中級キックマックスパーリング 大石 智也★★	15:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	15:00 中級キックマックスパーリング 大石 智也★★	15:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	15:00 中級キックマックスパーリング 平山 恵★★	15:00 ダイエット空手 大石 智也★	15:00 キックボクシング無料体験 上出 桜子(初回体験者優先)	15		
16	16:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	16:00 キッズ空手 大石 智也★	16:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	16:00 中級キックマックスパーリング 大石 智也★★	16:00 キックボクシング無料体験 平山 恵(初回体験者優先)	16:00 中級キックマックスパーリング 大石 智也★★	16:00 中級キックマックスパーリング 上出 桜子★★	16		
17	17:00 ダイエット空手 大石 智也★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	17:00 キッズ空手 大石 智也★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自由練習&ミット2R 大石 智也★	17:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子★	17		
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 キックボクシング無料体験 児玉 晃一(初回体験者優先)	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初心者キックボクシング 平山 恵★	17:45クラス終了 18:00close		18		
19	19:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	19:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一★	19:00 キックボクシング無料体験 上出 桜子(初回体験者優先)	19:00 ダイエットキックボクシング 大石 智也★	19:00 キックボクシング無料体験 平山 恵(初回体験者優先)	※マックスパーリング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)を着用してください。 ※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。 ※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。		19		
20	20:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	20:00 キックボクシング無料体験 児玉 晃一(初回体験者優先)	20:00 ダイエットキックボクシング 上出 桜子★	20:00 キックボクシング無料体験 大石 智也(初回体験者優先)	20:00 ファイトビート 平山 恵★					20
21	21:00 中級キックマックスパーリング 大石 智也★★	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★	21:00 キックボクシング無料体験 上出 桜子(初回体験者優先)	21:00 中級キックマックスパーリング 大石 智也★★	21:00 キックボクシング無料体験 平山 恵(初回体験者優先)					21
22	22:00 自由練習&ミット2R 大石 智也★	22:00 自由練習&技研 児玉 晃一★	22:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子★	22:00 自由練習&ミット2R 大石 智也★	22:00 自由練習&ミット2R 平山 恵★			22		
23	22:45クラス終了 23:00close								23	



**大石 智也**

1998年5月7日(23)  
指導クラス:キックボクシング 空手  
格闘技歴:20年  
強くなりたい人! 待ってます!



**Jesse**

1983年1月30日(38)  
指導クラス:柔術 寝技 MMA  
格闘技歴:20年  
一緒にトレーニングをして学びましょう!



**上出 桜子**

1984年4月12日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:3年  
一緒に楽しみながらトレーニングしましょう!



**平山 恵**

指導クラス:キックボクシング ファイトビート  
指導歴:1年  
健康づくり頑張りましょう!

# ★ファイティングラボ門前仲町 12月時間割★

## 【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。
- ※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・マウスパーリング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) を着用してください。  
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をする場合がございますので予めご了承ください。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限12名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)  
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

木曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

## 【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。