



# ★ファイティングラボ高田馬場駅前 12月時間割★

JR「高田馬場駅」早稲田口徒歩1分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！

**入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！まるまる0円無料プラン！**

【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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキックボクシング 高田 靖一★	7:10 モーニングボクシング 福井 勝也★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	※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11名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 方が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 初級フィジカル 高田 靖一★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 福井 勝也★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 和田 拓也★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿★(無料体験)		8	
9	9:00 ダイエットキックボクシング 高田 靖一★(無料体験)	9:00 ダイエットボクシング 福井 勝也★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★	9:00 キック STEPUPクラス 和田 拓也★	9:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿★(無料体験)		9	
10	10:00 初級キックテクニック 高田 靖一★	10:00 初心者ボクシング 福井 勝也★(無料体験)	10:00 初級ボクシングテクニック 高根 秀寿★	10:00 初級キックテクニック 和田 拓也★	10:00 ボクシング STEPUPクラス 高根 秀寿★		10	
11	11:00 中級キックマスパーリング 高田 靖一★★	11:00 中級キックマスパーリング 福井 勝也★★	11:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	11:00 中級キックマスパーリング 和田 拓也★	11:00 中級キックマスパーリング 高根 秀寿★★		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	12:00 open 12:10クラス開始 12:10 初心者キックボクシング 水野 新太★(無料体験)	12:10 ダイエットボクシング 横田 知之★(無料体験)	12
13	13:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 福井 勝也★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 市川 一大★	13:00 キック STEPUPクラス 水野 新太★	13:00 ボクシング STEPUPクラス 横田 知之★	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	14:00 ダイエットボクシング 福井 勝也★	14:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	14:00 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★	14:00 中級キックマスパーリング 水野 新太★★	14:00 中級キックマスパーリング 横田 知之★★	14
15	15:00 初級キックテクニック 布施 元也★	15:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 中桐 涼輔★	15:00 初級キックテクニック 布施 元也★	15:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	15:00 初心者総合 水野 新太★	15:00 初心者キックボクシング 横田 知之★(無料体験)	15
16	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	16:00 初心者キックボクシング 市川 一大★(無料体験)	16:00 中級キックマスパーリング 水野 新太★★	16:00 中級キックマスパーリング 横田 知之★★	16
17	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 布施元也★	17:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔★	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 布施元也★	17:00 キックボクシング無料体験 初回体験者限定 布施元也★	17:00 初心者キックボクシング 市川 一大★	17:00 自由練習&ミット2R 水野 新太★	17:00 自由練習&ミット2R 横田 知之★	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 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 ダイエットキックボクシング 布施 元也★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45クラス終了 18:00close <b>(重要)</b>		18
19	19:00 初心者キックボクシング 布施 元也★(無料体験)	19:00 ダイエットキックボクシング 中桐 涼輔★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 横田 知之★(無料体験)	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 ダイエットキックボクシング 市川 一大★★(無料体験)			19
20	20:00 中級キックテクニック 布施 元也★★	20:00 中級キックテクニック 中桐 涼輔★★	20:00 中級ボクシングテクニック 横田 知之★★	20:00 ダイエットマスパーリング 市川 一大★	20:00 ダイエットマスパーリング 市川 一大★			20
21	21:00 中級キックマスパーリング 布施 元也★★	21:00 中級キックマスパーリング 中桐 涼輔★★	21:00 中級キックマスパーリング 横田 知之★★	21:00 中級キックマスパーリング 市川 一大★★	21:00 中級キックマスパーリング 市川 一大★★	※マスパークラスは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。予めご了承ください。 ※スパ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 ※テクニッククラスは基礎フォームを身に着けた方推奨です。		21
22	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 自由練習&ミット2R 中桐 涼輔★	22:00 自由練習&ミット2R 横田 知之★	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★	22:00 自由練習&ミット2R 市川 一大★			22
23	22:45クラス終了 23:00 close							23



### 布施 元也

1978年11月29日(43)

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、ムエタイ15年

キックボクシングをライフワークに!



### 横田 知之

1986年4月12日(35)

指導クラス:ボクシング、キック(少し)

格闘技歴:ボクシング15年

ボクシング、格闘技大好きです



### 中桐 涼輔

1993年9月8日(28)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:修斗、総合格闘技

最強になれるように頑張ります



### 高根 秀寿

1998年5月24日(23)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング4年

皆さんもボクシング好きになりましょう

# ★ファイティングラボ高田馬場駅前 記載事項★

## 【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。(レンタルは¥220で可能です)  
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。
- ・コロナウイルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限11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2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

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

水曜 第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

木曜 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

金曜 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

土曜 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

日曜 第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

## 【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。

◇担当者名            対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

市川 一大

布施 元也

和田 拓也