



★ファイティングラボ五反田 12月時間割★

JR「五反田駅」徒歩3分！2017年5月10日オープン！
 まるまる0円無料プラン！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 モーニングボクシング 秋山 泰幸★	7:10 モーニングキックボクシング 菱沼 郷★	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸★	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★	7:10 モーニングキックボクシング 菱沼 郷★	※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 13 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。 12:00 open 12:10 クラス開始		7	
8	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 秋山 泰幸★	8:00 キック STEPUPクラス 菱沼 郷★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 秋山 泰幸★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	8:00 キック STEPUPクラス 菱沼 郷★		8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)		9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸★	10:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸★	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	10:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★		10		
11	11:00 マスボクシング 秋山 泰幸★★	11:00 キックマススパーリング 菱沼 郷★★	11:00 マスボクシング 秋山 泰幸★★	11:00 マスボクシング 菅 龍太郎★★	11:00 キックマススパーリング 菱沼 郷★★		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 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸★	12:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	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 初回体験者限定 金 キョンミン	12:10 ボクシング無料体験限定 初回体験者限定 菅 龍太郎	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸★	13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★		13:00 初心者キックボクシング 金 キョンミン★	13:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	13
14	14:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)	14:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	14:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	14:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	14:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★		14:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン★	14:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	14
15	15:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	15:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	15:00 寝技初心者 菱沼 郷★	15:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	15:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★		15:00 キック STEPUPクラス 金 キョンミン★	15:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	15
16	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	16:00 初心者キックボクシング 松本 純★	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	16:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★		16:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン★	16:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★	16
17	17:00 マスボクシング 杉山 功一★★	17:00 キックマススパーリング 松本 純★★	17:00 キックマススパーリング 菱沼 郷★★	17:00 マスボクシング 杉山 功一★★	17:00 マスボクシング 菅 龍太郎★★		17:00 キックマススパーリング 金 キョンミン★★	17:00 マスボクシング 菅 龍太郎★★	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 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	17:45クラス終了 18:00close		18	
19	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	19:00 超初心者キックボクシング 菱沼 郷★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★	※マスカ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)を着用してください。 ※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、キックは禁止とします。 ※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。		19	
20	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	20:00 ダイエットキックボクシング 松本 純★	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷★	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一★	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★			20	
21	21:00 マスボクシング 杉山 功一★★	21:00 初心者キックボクシング 松本 純★	21:00 初心者総合 菱沼 郷★	21:00 中級者ボクシング 杉山 功一★★	21:00 マスボクシング 菅 龍太郎★★			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷★	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 自由練習&ミット2R ★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23



菅 龍太郎

1990年5月7日(31)

指導クラス:ボクシング

競技歴:ボクシング17年

カッコいいフォームで運動しましょう!



菱沼 郷

1978年9月19日(43)

指導クラス:キックボクシング、総合

競技歴:総合格闘技15年

強く健康で幸せになりましょう!



秋山 泰幸

1979年10月6日(42)

指導クラス:ボクシング、キック

格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年

ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



杉山 功一

1978年9月25日(43)

指導クラス:ボクシング

競技歴:ボクシング10年、総合格闘技8年

強く健康で幸せな毎日を送れるお手伝いします!

★ファイティングラボ五反田 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。
- ・マズ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.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

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

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

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

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5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2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6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。