



# ★ファイティングラボ門前仲町 3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 モーニングボクシング<br>★                 | 7:10 モーニングボクシング<br>★                 | 7:10 モーニング柔術<br>Jesse★               | 7:10 モーニング寝技<br>Jesse★               | 7:10 モーニング柔術<br>Jesse★               | ※新型コロナウイルス感染予防の為、<br>原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。<br>(1クラス45分間)<br>※また、人数制限15名までとさせていただきます。<br>予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、<br>次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。  |                                      | 7                            |
| 8  | 8:00 超初心者キックボクシング<br>(無料体験)★         | 8:00 超初心者キックボクシング<br>(無料体験)★         | 8:00 柔術初心者<br>Jesse★                 | 8:00 寝技初心者<br>Jesse★                 | 8:00 柔術初心者<br>Jesse★                 |   |                                      | 8                            |
| 9  | 9:00 初心者ボクシング<br>★                   | 9:00 初心者ボクシング<br>★                   | 9:00 初級柔術スパーリング<br>Jesse★            | 9:00 寝技スパーリング<br>Jesse★              | 9:00 初級柔術スパーリング<br>Jesse★            |   |                                      | 9                            |
| 10 | 10:00 マスボクシング<br>★★                  | 10:00 キックマススパーリング<br>★★              | 10:00 寝技初心者<br>Jesse★                | 10:00 初級柔術スパーリング<br>Jesse★           | 10:00 寝技初心者<br>Jesse★                | <b>無料体験実施中！！<br/>体験予約はWEBから！！</b>   |                                      | 10                           |
| 11 | 11:00 ボクシングSTEP UPクラス<br>★           | 11:00 キック STEP UPクラス<br>★            | 11:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 11:00 初級柔術スパーリング<br>Jesse★           | 11:00 寝技スパーリング<br>Jesse★             |   |                                      | <b>12:00 open 12:10start</b> |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 12:10 キックボクシング無料体験<br>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<br>大石 智也(初回体験者限定) | 12                           |
| 13 | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也★        | 13:00 キックボクシング無料体験<br>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<br>大石 智也★        | 13:00 キックボクシング無料体験<br>山井 拓未(初回体験者優先) | 13:00 キックボクシング選手練習                   | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也★   | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也★        | 13                           |
| 14 | 14:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 14:00 初心者キックボクシング<br>大石 智也★          | 14:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>山井 拓未★        | 14:00 キックボクシング無料体験<br>和田 拓也★★★(無料体験) | 14:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先)  | 14:00 初心者キックボクシング<br>大石 智也★          | 14                           |
| 15 | 15:00 キックマススパーリング<br>大石 智也★★         | 15:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 15:00 キックマススパーリング<br>大石 智也★★         | 15:00 キックボクシング無料体験<br>山井 拓未(初回体験者優先) | 15:00 キックマススパーリング<br>和田 拓也★★         | 15:00 ダイエット空手<br>大石 智也★   | 15:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 15                           |
| 16 | 16:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 16:00 ダイエット空手<br>大石 智也★              | 16:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 16:00 キックマススパーリング<br>山井 拓未★          | 16:00 キックボクシング無料体験<br>三浦 真宙          | 16:00 キックマススパーリング<br>大石 智也★★  | 16:00 キックマススパーリング<br>大石 智也★★         | 16                           |
| 17 | 17:00 ダイエット空手<br>大石 智也★              | 17:00 キックマススパーリング<br>大石 智也★★         | 17:00 ダイエット空手<br>大石 智也★              | 17:00 フリートレーニング<br>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<br>三浦 真宙         | 17:00 自由練習&ミット2R<br>大石 智也★  | 17:00 自由練習&ミット2R<br>大石 智也★           | 17                           |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | 18:00 フリートレーニング<br>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<br>三浦 真宙         | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在        | <b>17:45クラス終了 18:00close</b>  |                                      | 18                           |
| 19 | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也★        | 19:00 柔術初心者                          | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也★        | 19:00 初心者キックボクシング<br>三浦 真宙★(無料体験)    | 19:00 超初心者キックボクシング<br>大石 智也          | ※マススパーリングに参加する場合は必ず<br>マウスピース、膝当て(キックの場合)<br>を着用してください。<br>※力任せに攻撃をする方や、<br>インストラクターの指示に従わない方は<br>参加をお断りする場合がございますので<br>予めご了承ください。<br>※女性インストラクターの場合、<br>男性会員様のミット受けは出来かねますので<br>ご了承ください。 |                                      | 19                           |
| 20 | 20:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 20:00 柔術キック                          | 20:00 キックボクシング無料体験<br>大石 智也(初回体験者優先) | 20:00 キックSTEPUPクラス<br>三浦 真宙★         | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>大石 智也         |   |                                      | 20                           |
| 21 | 21:00 キックマススパーリング<br>大石 智也★★         | 21:00 柔術スパーリング                       | 21:00 キックマススパーリング<br>★★              | 21:00 キックマススパーリング<br>三浦 真宙★★         | 21:00 キックマススパーリング<br>大石 智也           |   |                                      | 21                           |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R                     | 22:00 自由練習&ミット2R                     | 22:00 自由練習&ミット2R<br>★                | 22:00 自由練習&ミット2R<br>三浦 真宙            | 22:00 自由練習&ミット2R<br>大石 智也            |   |                                      | 22                           |
| 23 | <b>22:45クラス終了 23:00close</b>         |                                      |                                      |                                      |                                      |   |                                      | 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！



**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！



**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！



**三浦 真宙**

2002年9月27日(20)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:3年

格闘技の食わず嫌いをなくそう！

# ★ファイティングラボ門前仲町 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。  
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。
- ・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。

## 【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。