



★ファイティングラボ門前仲町 4月時間割

東西線・大江戸「門前仲町駅」から徒歩1分！

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 モーニングキックボクシング 星野 公彌★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥★(無料体験)	7:10 モーニング柔術 Jesse★	7:10 モーニング寝技 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15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 キックマスパーリング 星野 公彌★★	8:00 マスボクシング 瀬下 鉄弥★★	8:00 柔術初心者 Jesse★	8:00 寝技初心者 Jesse★	8:00 柔術初心者 Jesse★		8		
9	9:00 キック STEPUPクラス 星野 公彌★	9:00 ボクシング STEPUPクラス 瀬下 鉄弥★	9:00 初級柔術スパーリング Jesse★	9:00 寝技スパーリング Jesse★	9:00 初級柔術スパーリング Jesse★		9		
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌★	10:00 超初心者ボクシング 瀬下 鉄弥★(無料体験)	10:00 寝技初心者 Jesse★	10:00 柔術初心者 Jesse★	10:00 寝技初心者 Jesse★		10		
11	11:00 キックマスパーリング 星野 公彌★★	11:00 マスボクシング 瀬下 鉄弥★★	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 初級柔術スパーリング Jesse★	11:00 寝技スパーリング 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 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥★	12:00 ダイエットキックボクシング 上出 桜子★(無料体験)	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 上出 桜子★(無料体験)	12:10 キックボクシング無料体験限定 鈴木 瑠太★	12
13	13:00 キックボクシング無料体験限定 遠藤 駿平★	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 キック STEPUPクラス 上出 桜子★	13:00 キックボクシング無料体験限定 山井 拓未★	13:00 キックボクシング選手練習 和田 拓也★★★(無料体験)		13:00 キック STEPUPクラス 上出 桜子★	13:00 キック STEPUPクラス 鈴木 瑠太★	13
14	14:00 超初心者キックボクシング 遠藤 駿平★	14:00 寝技初心者 平丸 勝基★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 上出 桜子★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 山井 拓未★			14:00 超初心者キックボクシング 上出 桜子★	14:00 超初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★	14
15	15:00 初心者キックボクシング 大石 智也★(無料体験)	15:00 寝技スパーリング 平丸 勝基★★	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子★	15:00 初心者キックボクシング 山井 拓未★(無料体験)	15:00 キックマスパーリング 和田 拓也★★		15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 瑠太★(無料体験)	15
16	16:00 キックマスパーリング 大石 智也★★	16:00 キッズレスリング 平丸 勝基★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング 上出 桜子★(無料体験)	16:00 初級キックマスパー 山井 拓未★	16:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二★		16:00 キックマスパーリング 上出 桜子★★	16:00 キックマスパーリング 鈴木 瑠太★★	16
17	17:00 初心者キックボクシング 大石 智也★(無料体験)	17:00 キッズレスリング 平丸 勝基★	17:00 キックマスパーリング 上出 桜子★★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ボクシング STEPUPクラス 塚原 健二★	17:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子★	17:00 自由練習&ミット2R 鈴木 瑠太★	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 ボクシング STEPUPクラス 増田 陸★	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 初心者キックボクシング 大石 智也★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 増田 陸★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 上出 桜子★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 増田 陸★(無料体験)	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、膝当て、ファールカップを着用してください。		19	
20	20:00 キックマスパーリング 大石 智也★★	20:00 マスボクシング 増田 陸★★	20:00 キックマスパーリング 上出 桜子★★	20:00 マスボクシング 増田 陸★★	20:00 マスボクシング 塚原 健二★★	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に従えない方は、インストラクターの判断により参加をお断りさせていただきますので予めご了承下さい。		20	
21	21:00 初心者キックボクシング 大石 智也★(無料体験)	21:00 初心者ボクシング 増田 陸★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 上出 桜子★(無料体験)	21:00 初心者ボクシング 増田 陸★(無料体験)	21:00 初心者ボクシング 塚原 健二★(無料体験)	※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下さい。		21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 大石 智也★	22:00 自由練習&ミット2R 増田 陸★	22:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子★	22:00 自由練習&ミット2R 増田 陸★	22:00 自由練習&ミット2R 塚原 健二★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close							23	



山井 拓未

1977年12月15日(44)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:アマチュア全日本トーナメント準優勝

楽しく激しいキックボクシングを指導します。



遠藤 駿平

1993年6月24日(28)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:第20代MA日本ライト級王者

初心者大歓迎です！！



瀬下 鉄弥

1993年2月20日(28)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング15年

基本的な動作を丁寧に指導します！



和田 拓也

1992年6月30日(29)

指導クラス:ムエタイ

格闘技歴:BLOW-CUP65kg!リーグ 王者

楽しく格闘技しましょう！

★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。