



★ファイティングラボ五反田 7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 泰篤★	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰篤★	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 榊 皇秀★	※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、 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 ボクシングSTEP UPクラス 秋山 泰篤★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	8:00 キック STEP UPクラス 秋山 泰篤★	8:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	8:00 キック STEP UPクラス 榊 皇秀★		8		
9	9:00 超初心者キックボクシング 秋山 泰篤★(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 秋山 泰篤★(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 初心者空手 榊 皇秀★		9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰篤★	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 秋山 泰篤★	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 榊 皇秀★		10		
11	11:00 マスボクシング 秋山 泰篤★★	11:00 マスボクシング 菅 龍太郎★★	11:00 マスボクシング 秋山 泰篤★★	11:00 マスボクシング 菅 龍太郎★★	11:00 キックマスパーリング 榊 皇秀★★		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 自由練習&ミット2R 秋山 泰篤★	12:00 自由練習&ミット2R 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		12:00 open 12:10 クラス開始 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 泰篤★	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 上杉 友狼★		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 泰篤★(無料体験)	14:00 超初心者ムエタイ 松本 純★	14:00 ダイエットボクシング 上杉 友狼★	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 上杉 友狼★		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 初心者ボクシング 上杉 友狼★	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 上杉 友狼★		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 ダイエットボクシング 上杉 友狼★	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 上杉 友狼★		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 キックマスパーリング 松本 純★★	17:00 マスボクシング 上杉 友狼★★	17:00 マスボクシング 杉山 功一★★	17:00 マスボクシング 上杉 友狼★★		17:00 キックマスパーリング 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 初心者ボクシング 上杉 友狼★	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★	※マスパーク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、キャッチは禁止とします。 ※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。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッス ンを行います。		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 ダイエットボクシング 上杉 友狼★	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 マスボクシング 上杉 友狼★★	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 上杉 友狼★	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一★	22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎★			22	
23	22:45クラス終了 23:00 close								23



菅 龍太郎

1990年5月7日(32)

指導クラス:ボクシング

戦歴:81戦62勝19敗

カッコいいフォームで運動しましょう!



松本 純

1976年8月3日(45)

指導クラス:キックボクシング・ムエタイ

競技歴:35戦8勝20敗7分

ムエタイって何?と思ったらレッスンに来てください



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!



秋山 泰駕

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!



榊 皇秀

2001年9月30日(20)

指導クラス:キックボクシング

競技歴:空手8年

まずは楽しむことから始めましょう!



金キョンミン

1985年12月24日(36)

指導クラス:キックボクシング

競技:キックボクシング

気になることは何でも聞いてください!



上杉 友狼

1998年12月11日(23)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング6年

ボクシングの魅力をお伝えします!

★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。