



★ファイティングラボ大森 7月時間割★

JR「大森駅」徒歩2分！2019年1月20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 モーニングボクシング 小谷崎 徹★	7:10モーニングキックボクシング 岡本 真★	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹★	7:10モーニングキックボクシング 福岡 未来★	7:10ローラーストレッチ×ヨガ asami★	※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20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。	※マスパークラスに参加する際は必ずマ 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を行います。	7		
8	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	8:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	8:00 ヨガ asami★(無料体験)			8		
9	9:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	9:00 ボクシング STEP UPクラス 岡本 真★	9:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	9:00 初心者総合 福岡 未来★(無料体験)	9:00 キック STEP UPクラス 小野 開生★			9		
10	10:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00ダイエットキックボクシング 岡本 真★(無料体験)	10:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	10:00 初級フィジカル 福岡 未来★	10:00ダイエットキックボクシング 小野 開生★(無料体験)			10		
11	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真★	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★	11:00 初心者キックボクシング 福岡 未来★	11:00 初心者キックボクシング 小野 開生★			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 マスパークリング 岡本 真★★	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キックボクシング無料体験限定 福岡 未来★	12:10キックボクシング無料体験限定 足立 剛★	12
13	13:00 中級フィジカル 小谷崎 徹★	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰★	13:00 中級フィジカル 小谷崎 徹★	13:00 中級フィジカル 小谷崎 徹★			13:00ダイエットキックボクシング 福岡 未来★(無料体験)	13:00ダイエットキックボクシング 足立 剛★(無料体験)	13
14	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)			14:00 キック STEP UPクラス 福岡 未来★(無料体験)	14:00 キック STEP UPクラス 足立 剛★(無料体験)	14
15	15:00中級キックマスパーク 小谷崎 徹★★	15:00中級キックマスパーク 小谷崎 徹★★	15:00中級キックマスパーク 小曾根 広泰★★	15:00中級キックマスパーク 小谷崎 徹★★	15:00中級キックマスパーク 小谷崎 徹★★			15:00 総合スパークリング 福岡 未来★★	15:00 キックテクニック 足立 剛★	15
16	16:00超初心者キックボクシング ★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 小曾根 広泰★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	16:00超初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)			16:00中級キックマスパーク 福岡 未来★★	16:00中級キックマスパーク 足立 剛★★	16
17	17:00 キック STEP UPクラス ★	17:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	17:00 キック STEP UPクラス 小曾根 広泰★	17:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★	17:00 キック STEP UPクラス 小谷崎 徹★			17:00 自由練習&ミット2R 福岡 未来★	17:00 自由練習&ミット2R 足立 剛★	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ダイエットキックボクシング 筒井 ★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 筒井★(無料体験)	19:00ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	19:00ダイエットキックボクシング 筒井 ★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 筒井 ★(無料体験)	※ヨガの時間はサンドバッグ、ミットの使用は 禁止させていただきます。		19		
20	20:00中級キックマスパーク 筒井 ★★	20:00中級キックマスパーク 筒井★★	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹★(無料体験)	20:00中級キックマスパーク 筒井 ★★	20:00 初心者キックボクシング 筒井 ★(無料体験)	※マスパークリング参加の際は、 マウスピースと膝当て(キックの場合)の 着用が必須です。レンタル¥220 ご利用前に受付で清算をお願い致します。		20		
21	21:00 ブラジリアン柔術スパーク 筒井★★	21:00 寝技スパークリング 筒井★★	21:00中級キックマスパーク 小谷崎 徹★★	21:00 総合スパークリング 筒井 ★★	21:00中級キックマスパーク 筒井 ★★			21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 ★	22:00 自由練習&ミット2R 筒井★	22:00 自由練習&ミット2R ★	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 ★	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 ★			22		
23	22:45クラス終了 23:00 close								23	



小谷崎 徹

1985年1月5日(37)

指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング 筋トレ
ボディメイクの相談はお任せください!

COMING SOON

筒井

2002年4月2日

指導クラス:総合・キックボクシング
マンガを読む事
無理なく怪我無く頑張りましょう!



福岡 未来

2001年5月27日(20)

指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:空手歴9年 総合格闘技6か月
みなさんと一緒に強くなっていけたらと思います

COMING SOON

足立 剛

1977年11月11日

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ラーメン屋巡り
一緒に頑張りましょう



岡本 真

指導クラス:ボクシング、キックボクシング

プロボクシング:11勝8敗1分け
日本スーパーウェルター級王者
楽しいと思ってもらえるクラスを目指します

COMING SOON

asami

1982年1月18日

指導クラス:ヨガ・ポールストレッチ
格闘技歴:ヨガ・SUP
一緒にカラダをうごかしていきましょう!

COMING SOON

小曾根 広泰

1980年3月10日(42)

指導クラス:キックボクシング、護身術
格闘歴:空手7年、合気道 武段
楽しく動いて健康になりましょう!



小野 開生

1999年06月01日(22)

指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴:2年、キックボクシング歴:2年
丁寧な説明を心がけています!

★ファイティングラボ大森 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18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

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、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

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

◇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。