



★ファイティングラボ仙台 10月時間割★

【営業時間】平日7:00～23:00 土曜 7:00～18:00 日曜 7:00～18:00(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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 清水 優也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 大泉 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7:10 自由練習&ミット2R 安田 成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	7
8	8:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックマスパーリング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 清水 優也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックマスパーリング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8
9	9:00 ボクシングSTEP UP 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 清水 優也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	9:00 ボクシングSTEP UP 安田 成 難易度★ 強度♥♥	9:00 ボクシングSTEP UP 安田 成 難易度★ 強度♥♥	9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 清水 優也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 大泉 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 キックSTEP UP 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	11:00 ボクシングSTEP UP 清水 優也 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックSTEP UP 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックSTEP UP 大泉 卓也 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 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 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
13	13:00 キックマスパーリング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパーリング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパーリング 安田 成 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術初心者 安田 成 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパーリング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close ※スパパーリングクラスは、必ずマウスピース・膝当てを着用してください。 ※新型コロナウイルス感染症予防の為、原則 お一人様1時間の練習と させて頂きます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限10名までと させて頂きます。 予約は不要ですが、 万一一定員に達した際は 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。		18
19	19:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 安田 成 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 寺山 圭介(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 菅原 大翔 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 安田 成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 キックマスパーリング 菅原 大翔 難易度★ 強度♥♥	21:00 キックマスパーリング 菅原 大翔 難易度★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 寺山 圭介 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 菅原 大翔(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 キックマスパーリング 安田 成 難易度★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 寺山 圭介 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅原 大翔 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



寺山 圭介

2001年7月1日(20)

指導:ボクシング・キックボクシング
格闘技歴:総合格闘技2年 筋トレ3年
格闘技で人生を楽しく!



安田 成

2001年2月10日(21)

指導:キックボクシング
格闘技歴:フルコンタクト空手8年、ボクシング1年
楽しいレッスン!



大泉 卓也

1983年12月8日(38)

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング歴:14年
格闘技で心身の健康を



菅原 大翔

2002年1月22日(20)

指導:キックボクシング
格闘技歴:ボクシング3年、空手1年
格闘技で生まれ変わろう!



清水優也

1999年11月28日(22)

指導:ボクシング・キックボクシング
格闘技歴:ボクシング5年
格闘技で健康に!

★ファイティングラボ仙台 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.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、第5週-level.5.

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.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5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。