



# ★ファイティングラボ大森 10月時間割★

【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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

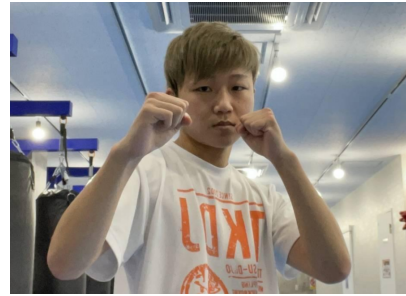
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 真 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥	7:10 簡単フィジカル&ストレッチ 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	※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、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 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ボクシングミット 岡本 真 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8
9	9:00 キックSTEP UP 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシングSTEP UP 岡本 真 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者総合 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥			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) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初級フィジカル 福岡 未来 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!
11	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 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 マスボクシング 岡本 真 難易度★★ 強度♥♥	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	12:10 キックボクシング無料体験限定 福岡 未来 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシングミット 池田 竜司 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	15:00 総合スパ 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックマスパ 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパ 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 キックSTEP UP 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 福岡 未来 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	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	17:45class ends 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) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※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 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックマスパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	※マスパ参加の際は、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 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 寝技スパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマスパ 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合スパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術テクニク 筒井 難易度★ 強度♥♥	※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。		21
22	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 池田 竜司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※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。		22
23	22:45class ends 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!



**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



**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てます

COMING SOON

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!

**池田 竜司**

1995年5月31日  
指導クラス:ボクシング・キックボクシング  
美味しい物を食べる事  
一緒に格闘技を楽しみましょう押忍!

# ★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。
- ・コロナウイルス感染予防の為、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。