



# ★ファイティングラボ五反田 9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 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 榊 皇秀 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)		7
8	8:00 ボクシングSTEP UP 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥	8:00 ボクシングSTEP UP 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥	8:00 ボクシングSTEP UP 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	※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、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。		8
9	9:00 初心者キックボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者空手 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	11:00 マスボクシング 秋山 泰駕 難易度★★ 強度♥♥	11:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 マスボクシング 秋山 泰駕 難易度★★ 強度♥♥	11:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 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 自由練習&ミット2R 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 金 キョンミン 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 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 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 初心者キックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	14:00 ボクシングSTEP UP 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 金 キョンミン 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 マスボクシング 杉山 功一 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 松本 純 難易度★★ 強度♥♥	17:00 マスボクシング 難易度★★ 強度♥♥	17:00 マスボクシング 杉山 功一 難易度★★ 強度♥♥	17:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 金 キョンミン 難易度★★ 強度♥♥	17:00 マスボクシング 菅 龍太郎 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 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥			19
20	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	※マス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、バックフロー、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。		20
21	21:00 マスボクシング 杉山 功一 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 松本 純 難易度★★ 強度♥♥	21:00 マスボクシング 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級者ボクシング 杉山 功一 難易度★★ 強度♥♥	21:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 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!



**榎 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!

# ★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。