



# ★ファイティングラボ高田馬場 9月時間割★

【営業時間】平日13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 日曜 9:00~18:00(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

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7
8						※打撃ありのスパarringには、廉当て(ボクシング以外)・マウスピースがないと参加できません。 ※日曜12:00女性限定超初心者キックマススパarringクラスは除きます。 ※初心者キックマススパarring(女性限定)は顔面への接触のないクラスです。廉当て・マウスピースなしでも参加できます。	9:10 キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥	8
9					9			
10					10			
11					11			
12					12			
	13:00OPEN 13:10 start							
13	13:10 総合スパarring 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 和田 拓也(無料体験) 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックマススパarring 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級者キックマススパarring ねこ次(女性限定) 難易度★★★ 強度♥♥♥	13
14	14:00 総合打撃 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥	14:00 ボクシングSTEP UP 塚原 健二 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシングSTEP UP 塚原 健二 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシングSTEP UP 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシングSTEP UP 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	15:00 キックマススパarring 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマススパarring 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 フィジカル 齊藤 曜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ボクシングSTEP UP 塚原 健二 難易度★ 強度♥	16:00 キックSTEP UP 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	16:00 キックSTEP UP 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 柔術テクニック 神谷 哲也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 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 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:00 キックマススパarring 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 キックマススパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 柔術スパarring 神谷 哲也 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17
18	18:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	18:00 中級ボクシングテクニック 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 キックマススパarring 榊 皇秀 難易度★★★ 強度♥♥♥	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 ボクシングSTEP UP 塚原 健二 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 総合スパarring 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 初心者総合 石司 晃一 難易度★★★ 強度♥♥♥	※キックマススパarringクラスは、ボクシングマススパarringも練習可能です。 ※力任せな攻撃をする方や、指導員の指示に従わない方は参加をお断りする場合があります。予めご了承ください。		19
20	20:00 キックマススパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックマススパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 グラップリングスパarring 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックボクシングプロ練習 針谷 耕 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 中級者総合 石司 晃一 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 アマチュアMMAスパarring 中桐 涼輔 難易度★★★ 強度♥♥♥		20
21	21:00 柔術テクニック 三浦 麗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 フリートレーニング 上級者総合 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 柔術テクニック 岡市 尚士(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 自由練習 針谷 耕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 フリートレーニング 上級者総合 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:45class ends 21:00close		21
22	22:00 柔術スパarring 三浦 麗 難易度★★★ 強度♥♥♥		22:00 柔術スパarring 岡市 尚士 難易度★★★ 強度♥♥♥					22
23	22:45class ends 23:00 close							23



**柳 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!



**津崎 善郎**

1984年12月19日(37)  
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12~13年  
元海上自衛官で、退官後海外生活4年。  
格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。



**中綱 涼輔**

1993年9月8日(29)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:キックボクシング10年  
最強になれるよう頑張ります。

COMING SOON



**齊藤 曜**

1985年1月26日(37)  
指導クラス:総合、フィジカル、テイクダウン  
格闘技歴:総合格闘技20年  
皆様に健康になっていただけるよう、無理の無い  
運動効率の良い動きを指導させて頂きます。



**石司 晃一**

1987年2月26日(35)  
指導クラス:総合格闘技  
格闘技歴:空手 キックボクシング MMA計20年  
一緒に練習して上手くなりましょう!  
一緒に練習して上手くなりましょう!  
格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。



**針谷 耕**

経歴非公開

COMING SOON

COMING SOON



**藤井 重緒**

1995年11月17日(26)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング14年 キックボクシング1年  
楽しく格闘技しましょう!

COMING SOON



**和田 拓也**

1992年06月30日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング歴8年  
楽しく格闘技しましょう!

一緒に練習して上手くなりましょう!

一緒に練習して上手くなりましょう!



**久松 裕事**

1971年9月18日(50)  
指導クラス:上級総合  
格闘技歴:MMA23年 ブラジリアン柔術茶帯  
1999年全日本アマ修斗ライトヘビー級優勝  
第2回タイタンファイト優勝 元バンクラスミドル級1位  
2007年空道全日本体力別260以下ベスト4  
空道全日本無差別5位  
試合に出たい人、勝ちたい人、強くなりたい人歓迎です。



**神谷 哲也**

1975年1月28日(46)  
指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル  
格闘技歴:柔術歴10年茶帯  
2018BJJ全日本マスターマスター3茶帯ライトフェザー級優勝  
2016柔術新聞杯マスター3青帯ライトフェザー級優勝  
主に初心者向けベーシッククラスを担当しております。  
基本的な動きを覚えたら、他の柔術クラスに色々行かれて  
みるのも楽しいと思います!

COMING SOON

一緒に練習して上手くなりましょう!



**塚原 健二**

1983年12月8日(38)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年  
ボクシングの楽しさを伝えていきます!

# ★ファイティングラボ高田馬場 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

・月曜『高田馬場道場(12時~14時)』、『FL高田馬場(13時~14時)』  
・火曜『高田馬場(12時~14時)』