



# ★ファイティングラボ田町三田 11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 ノーキ柔術テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマスパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマスパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 総合テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	定休日	※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12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 寝技スパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	8:00 総合スパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥				8		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥				9		
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	10:00 空手 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥				10		
11	11:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	10:00 寝技スパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックSTEP UP 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 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				12:00open 12:10start	12	
13	13:00 総合テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックSTEP UP 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	13:00 レスリング基礎 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	13:00 総合テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥				13:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 総合スパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	14:00 初級MMAスパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	14:00 総合スパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥				14:00 キックSTEP UP 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	14:00 グループミット 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥				15:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 キッズレスリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	16:00 キッズキックボクシング 鳴海 秀哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キッズキックボクシング 岩淵 将大(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キッズキックボクシング 岩淵 将大(無料体験) 難易度★ 強度♥				16:00 キックマスパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	16:00 総合テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 キックSTEP UP 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥				17:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックマスパワーリング 木内 崇雅 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 岩淵 将大 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	18				
19	19:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	※マスパワーリングに参加される場合もマスクを着用して下さい。	19				
20	20:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	20:00 グループミット 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	20:00 グループミット 岩淵 将大 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	※マスパワーリングに参加する際には必ずマウスピース、 膝当て(キックの場合)を着用して下さい。	20				
21	21:00 グループミット 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	21:00 グループミット 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	※力任せな攻撃や指導員の指示に従わない場合は参加を お断りする場合があり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 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岩淵 将大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岩淵 将大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岩淵 将大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※マスパークラスで参加者が1名の場合は他レッス ンを行います。	22				
23			22:45class ends 23:00 close			※7~8時、22~23時は、サンドバッグやミット等の大きな音 の出る練習は、禁止となっております。	23			



**鳴海 秀哉**

1994年9月19日(27)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:10年

MMAのことならなんでも聞いてください。



**岩淵 将大**

1985年4月26日(37)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:10年

格闘技全般なんでも聞いてください。



**木内 崇雅**

1987年5月29日(34)

指導クラス:キック、フィジカル、寝技、総合

格闘技歴:総合格闘技

食事管理の仕方も気兼ねなくどうぞ!

## ★ファイティングラボ田町三田 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12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。

木内 崇雅