



★ファイティングラボ門前仲町 12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 モーニングキックボクシング 川路 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 Jesse 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングノーギ柔術 Jesse 難易度★ 強度♥	7:10 モーニング柔術 Jesse 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15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 キックマスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	8:00 ボクシングマスパーリング イゴリ 難易度★★ 強度♥♥	8:00 柔術テクニッククラス Jesse 難易度★ 強度♥	8:00 ノーギ柔術初心者 Jesse 難易度★ 強度♥	8:00 柔術テクニッククラス Jesse 難易度★★ 強度♥♥			8	
9	9:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	9:00 柔術スパーリング Jesse 難易度★ 強度♥	9:00 ノーギ柔術スパー Jesse 難易度★ 強度♥	9:00 柔術スパーリング Jesse 難易度★ 強度♥			9	
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥♥	10:00 ノーギテクニッククラス Jesse 難易度★ 強度♥	10:00 柔術初心者 Jesse 難易度★ 強度♥	10:00 ノーギテクニッククラス Jesse 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!	10
11	11:00 キックマスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスパーリング イゴリ 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパ Jesse 難易度★ 強度♥	11:00 柔術スパーリング Jesse 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ノーギ柔術スパ Jesse 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	12:00open 12:10start		12	
13	13:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 川路大樹 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 山井 拓未(無料体験) 難易度★ 強度★	13:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 上出 桜子 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 川路大樹 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者ムエタイ 山井 拓未 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 川路大樹 難易度★ 強度♥	15:00 中級者キックボクシング 山井 拓未(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	15	
16	16:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 上出 桜子 難易度★ 強度♥	16:00 初級キックマスパーリング 山井 拓未 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	16:00 総合マスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	16	
17	17:00 キックマスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 上出 桜子 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 キックマスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 川路 大樹 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 キックボクシング無料体験限定 上出 桜子 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 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 川路 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、膝当て、フェールカップを着用してください。		19	
20	20:00 初心者キックボクシング 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者総合 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者総合 難易度★ 強度♥	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に従えない方は、インストラクターの判断により参加をお断りさせていただきますので予めご了承下さい。		20	
21	21:00 キックマスパーリング 土井 賢 難易度★ 強度♥	21:00 総合マスパーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 上出桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 総合マスパーリング 難易度★★ 強度♥♥	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承下さい。		21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 土井 賢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 上出桜子 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 上出桜子 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 上出 桜子 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行います。		22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



川路 大樹

1999年11月4日(23)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:空手7年 総合格闘技2年
格闘技で健康になりましょう!



山井 拓未

1977年12月15日(44)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:アマチュア全日本トーナメント準優勝
楽しく激しいキックボクシングを指導します。



上出 桜子

1984年4月12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3年
一緒に楽しみながらトレーニングしましょう!



土井賢

1987年8月28日(34)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
格闘技歴:ボクシング、キックボクシング
一緒に楽しくキックボクシングしましょう!



リトシン・イゴリ

1972年5月20日(50)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
格闘技歴:ナイフディフェンス5年
ボクシング10年、ムエタイ4年、大東流柔術20年

COMING SOON

Jesse

生年月日:〇年〇月〇日(39歳)
指導クラス:柔術、ノーギ
格闘技歴:柔術20年、MMA 15年、柔道 2年、
サンボ1年、ムエタイ3年