



★ファイティングラボ高田馬場 12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

	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タスパarringクラスは除きます。	※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11名までとさせて頂きます。予約は不要ですが、方が一、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。
9							9:10 キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥
10							
11							
12						12:00open 12:10start 12:10 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックマスタスパarring ねこ次(女性限定) 難易度★ 強度♥♥
	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 キックマスタスパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:00 中級者キックマスタスパarring ねこ次(女性限定) 難易度★★★ 強度♥♥♥
14	14:00 総合打撃 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥				14:00 コンビネーションミット 塚原 健二 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥
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 キックマスタスパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 キックマスタスパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥
16	16:00 フィジカル 齊藤 曜(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♥	16:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 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 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥
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 キックマスタスパ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 キックマスタスパ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♥
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 コンビネーションミット 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 キックマスタスパ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	
19	19:00 コンビネーションミット 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♥♥	19:00 MMAプロ練習 中桐 涼輔 難易度★★★ 強度♥♥♥	※キックマスタスパarringクラスは、ボクシングマスタスパ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。
20	20:00 キックマスタスパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥	20:00 キックマスタスパ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♥♥♥		
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 21:30 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 21:30 上級者総合 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:45class ends 21:00close	※マスタスパarringクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをしています。
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♥♥♥				
23	22:45class ends 23:00 close						



神 皇秀

2001年9月30日(20)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴: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。



中網 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!
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

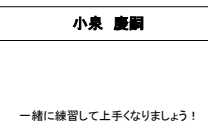
1995年11月17日(26)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ボクシング14年 キックボクシング1年
楽しく格闘技しましょう!

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!



小泉 慶嗣

一緒に練習して上手くなりましょう!



神谷 哲也

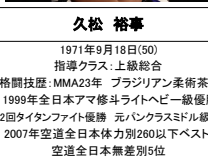
1975年1月28日(46)
指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル
格闘技歴:柔術歴10年茶帯
2018年BJJ全日本マスターマスター3茶帯ライトフェザー級優勝
2016柔術新聞杯マスター3青帯ライトフェザー級優勝
主に初心者向けベーシッククラスを担当しております。
基本的な動きを覚えたら、他の柔術クラスに色々行かれて
みるのも楽しいと思います!

COMING SOON



青山 久志

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、勝りたい人、強くなりたい人歓迎です。

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!