



# ★ファイティングラボ田町三田 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 ノーキ柔術テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマックスバーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマックスバーリング 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♥♥	<b>定休日</b> <small>※トレーニングをご希望の方は、 こちらから最少15分の 予約受付は必ずおこなって下さい。</small>	<small>※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。</small>	7		
8	8:00 寝技スパーリング 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♥			<b>無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！</b>	10	
11	11:00 コンビネーションミット 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	11:00 寝技スパーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット 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♥♥			<b>12:00open 12:10start</b>	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			12:10 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 総合テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 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スパーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	14:00 総合スパーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥			14:00 コンビネーションミット 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 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 キックマックスバーリング 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 (無料体験) 鳴海 秀哉 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 鳴海 秀哉(無料体験) 難易度★ 強度♥			16:00 キックマックスバーリング 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 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 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 コンビネーションミット 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥			17:00 キックマックスバーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	17:00 総合スパーリング 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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 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			<b>17:45class ends 18:00close</b>		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 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	19:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥			<small>※マックスバーリングに参加される場合もマスクを着用して下さい。</small>		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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥			<small>※マックスバ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。</small>		20
21	21:00 ダイエットキックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥			<small>※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。</small>		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♥~♥♥♥			<small>※マックスバ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。</small>		22
23	22:45class ends 23:00 close						<small>※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。</small>		23



**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!



**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。



**岩瀬 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。