



# ★ファイティングラボ大森 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

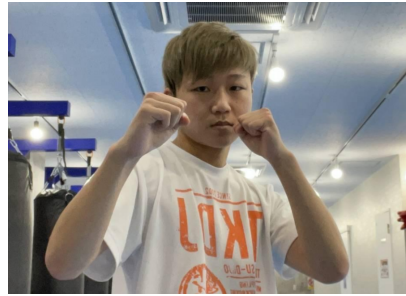
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 真 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 後藤 航平 難易度★ 強度♥	7:10 簡単フィジカル&ストレッチ 小谷崎 徹 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 20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 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 コンビネーションミット 岡本 真 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 後藤 航平(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 岡本 真 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 後藤 航平(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 岡本 真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初級フィジカル 後藤 航平 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!		10
11	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 岡本 真 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 後藤 航平 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 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 マスボクシング 岡本 真 難易度★★ 強度♥♥	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 キックボクシング無料体験限定 福岡 未来 難易度★ 強度♥	12:00 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 福岡 未来(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパ 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	15:00 総合スパ 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 足立 剛 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット (無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックマスパ 福岡 未来 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックマスパ 足立 剛 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 福岡 未来 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 足立 剛 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 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	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※ヨガの時間はサンドバッグ、ミットの使用は禁止させていただきます。		19
20	20:00 中級キックマスパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックマスパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	※マスパ参加の際は、マウスピースと膝当て(キックの場合)の着用が必須です。レンタル¥220ご利用前に受付で清算をお願い致します。		20
21	21:00 ブラジリアン柔術スパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 寝技スパ 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマスパ 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合スパ 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術テクニク 筒井 難易度★ 強度♥♥	※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する場合がござい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 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 池田 竜司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 筒井 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を行います。		22
23	22:45class ends 23:00 close							23



**小谷崎 徹**

1985年1月5日  
指導クラス:キックボクシング フィジカル  
格闘技歴:キックボクシング 筋トレ  
ボディメイクの相談はお任せください!



**福岡 未来**

2001年5月27日  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:空手歴9年 総合格闘技6か月  
みなさんと一緒に強くなっていけたらと思います



**岡本 真**

指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
プロボクシング:11勝8敗1分け  
日本スーパーウェルター級王者  
楽しいと思ってもらえるクラスを目指してます

COMING SOON

**足立 剛**

1977年11月11日  
指導クラス:キックボクシング  
ラーメン屋巡り  
一緒に頑張りましょう!

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

<b>筒井</b>
2002年4月2日 指導クラス:総合・キックボクシング マンガを読む事 無理なく怪我無く頑張りましょう!

<b>池田 竜司</b>
1995年5月31日 指導クラス:ボクシング・キックボクシング 美味しい物を食べる事 一緒に格闘技を楽しみましょう押忍!

<b>後藤 航平</b>
2001年3月11日 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・総合格闘技 楽しく運動しましょう