



★ファイティングラボ高田馬場 1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

7	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。 ※初心者キックマスタスパarring(女性限定)は顔面への接触のないクラスです。廉当て・マウスピースなしでも参加できます。 ※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。		8
9							9:10 キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥	9
10								10
11								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 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 初心者ボクシング 出田 裕一 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♥♥♥	13
14	14:00 総合打撃 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥♥	14:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 出田 裕一 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♥	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
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 フリートレーニング インストラクター不在	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♥♥♥	15
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 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 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 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♥♥	16
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 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 塚原 健二 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♥	17:00 柔術スパarring 神谷 哲也 難易度★★★ 強度♥♥♥	17
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 初心者キックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 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♥	17:45class ends 18:00close		18
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 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	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ございます。予めご了承ください。	19
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 キックマスタスパarring 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:45class ends 21:00close		20
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♥♥♥	※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。		21
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♥♥♥	22:00 自由練習 針谷 耕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 針谷 耕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 針谷 耕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:45class ends 23:00 close		22
23	22:45class ends 23:00 close							23



津崎 善郎

1984年12月19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。



中桐 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

COMING SOON

COMING SOON



齊藤 曜

1985年1月26日(37)
指導クラス:総合、フィジカル、テークダウン
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いただきます。



針谷 耕

指導クラス:キックボクシング
一緒に練習して上手くなりましょう！

ねこ太

指導クラス:キックボクシング
一緒に練習して上手くなりましょう！



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！

COMING SOON

COMING SOON



小泉 慶嗣

指導クラス:総合、グラップリング
一緒に練習して上手くなりましょう！



藤井 重輔

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！

岡市 尚士

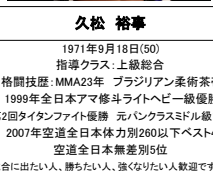
指導クラス:柔術
一緒に練習して上手くなりましょう！



塚原 健二

1983年12月8日(39)
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！

COMING SOON



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。



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
2019年JBJF全日本マスターズ3歳帯ライトフェザー級優勝
2016柔術新聞杯マスター3歳帯ライトフェザー級優勝
主に初心者向けベジ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！

青山 久志

指導クラス:キッズレスリング
一緒に練習して上手くなりましょう！