



★ファイティングラボ五反田 1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 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングキックボクシング 榊 皇秀 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) | | 7 | |
| 8 | 8:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者キックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥ | ※また、人数制限13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。 | | 8 | |
| 9 | 9:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 9:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 9:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 9:00 初心者キックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥ | 9:00 初心者空手 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ | | | 9 | |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀(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 マスボクシング 秋山 泰駕 難易度★★ 強度♥♥ | 11:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥ | 11:00 マスボクシング 秋山 泰駕 難易度★★ 強度♥♥ | 11:00 キックマススパーリング TOMO 難易度★★ 強度♥♥ | 11:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥ | 12:00open 12:10start | | 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 自由練習&ミット2R 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 12:00 自由練習&ミット2R TOMO 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 12:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 12:10 キックボクシング無料体験限定 金 キョンミン 難易度★ 強度♥ | 12:10 ボクシング無料体験限定 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥ | 12 | |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 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 フリートレーニング インストラクター不在 | 13:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 13:00 初心者キックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 13 | |
| 14 | 14:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 14:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 14:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥ | 14:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥ | 14 | |
| 15 | 15:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット 松本 純 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット 金 キョンミン 難易度★ 強度♥ | 15:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 15 | |
| 16 | 16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 初心者キックボクシング 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 コンビネーションミット 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 16 | |
| 17 | 17:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 キックマススパーリング 松本 純 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 キックマススパーリング 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 キックマススパーリング 金 キョンミン 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 マスボクシング 菅 龍太郎 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 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | ※マススパークラスに参加する場合は必ずマウスピース膝当て(キックの場合)を着用してください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックフロー、キャッチは禁止とします。 ※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。 ※マス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。 | | 19 | |
| 20 | 20:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥ | 20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | 20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | | | 20 | |
| 21 | 21:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 21:00 初心者キックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥ | 21:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥ | 21:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥ | 21:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥ | | | 21 | |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | | | 22 | |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close | | | | | | | | 23 |



菅 龍太郎

1990年5月7日(32)
指導クラス:ボクシング
戦歴:81戦62勝19敗
カッコいいフォームで運動しましょう!



松本 純

1976年8月3日(46)
指導クラス:キックボクシング・ムエタイ
競技歴:35戦8勝20敗7分
ムエタイって何?と思ったらレッスンに来てください



秋山 泰駕

1979年10月6日(43)
指導クラス:ボクシング、キック
格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年
ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



榎 皇秀

2001年9月30日(21)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:空手8年
まずは楽しむことから始めましょう!

COMING SOON



金キョンミン

1985年12月24日(36)
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
気になることは何でも聞いてください!



TOMO

8月1日
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
気になることは何でも聞いてください!

高崎 芳明

1992年9月22日(30)
指導クラス:キックボクシング、総合
競技:空手
気になることは何でも聞いてください!