



# ★ファイティングラボ田町三田 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 ノーキ柔術テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマスパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマスパワーリング 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 予約が必要です。</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>	<small>※マスパワーリングに参加される場合もマスクを着用して下さい。 ※マスパワ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。 ※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。 ※マスパワーリングで参加者が1名の場合は他レッスンをを行います。 ※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>	7		
8	8:00 寝技スパワーリング 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 総合スパワーリング 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 寝技スパワーリング 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 総合スパワーリング 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スパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	14:00 総合スパワーリング 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 キックマスパワーリング 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 キックマスパワーリング 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 キックマスパワーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	17:00 総合スパワーリング 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 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 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 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♥				<small>※マスパワーリングに参加される場合もマスクを着用して下さい。 ※マスパワ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。 ※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。 ※マスパワーリングで参加者が1名の場合は他レッスンをを行います。</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 キックボクシング無料体験限定 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>※マスパワ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。 ※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。 ※マスパワーリングで参加者が1名の場合は他レッスンをを行います。</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>※マスパワーリングで参加者が1名の場合は他レッスンをを行います。</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>※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>		22
23	22:45class ends 23:00 close									23



**木内 崇雅**

1987年5月29日(35)

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(28)

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。



**岩淵 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。