



★ファイティングラボ大森 3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 小谷崎 徹 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 小谷崎 徹 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♥♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!		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 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♥					12:00open 12:10start
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 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 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♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 佐藤 京平 難易度★ 強度♥				
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 小谷崎 徹 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♥			12:10 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥		
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 小谷崎 徹 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					13:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 京平(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
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♥♥	14:00 コンビネーションミット 佐藤 京平(無料体験) 難易度★ 強度♥				
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♥			15:00 総合スパarring 佐藤 京平 難易度★★ 強度♥♥		
15	15:00 中級キックマスパール 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパール 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパール 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパール 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級キックマスパール 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥					16:00 中級キックマスパール 佐藤 京平 難易度★★ 強度♥♥
16	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 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♥	17:00 自由練習&ミット2R 足立 剛 難易度★ 強度♥~♥♥♥				
17	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥			17:45class ends 18:00close		
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					※マ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)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着ていただきます。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転乗の技、バックブロー、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	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♥♥	20:00 中級キックマスパール 筒井 難易度★★ 強度♥♥				
20	20:00 中級キックマスパール 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパール 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 中級キックマスパール 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックマスパール 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♥♥		
21	21:00 ブラジリアン柔術スパール 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 寝技スパarring 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックマスパール 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合スパarring 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♥♥					22:00 自由練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥
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♥~♥♥♥	22:45class ends 23:00 close				
23										



COMING SOON

COMING SOON

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!

佐藤 京平

非公開
指導クラス キックボクシング 柔道
格闘技歴:柔道 キックボクシング
楽しく継続していきましょう

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

筒井

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!

池田 竜司

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!

後藤 航平

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