



★ファイティングラボ五反田 4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 泰幸 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 泰幸 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 マナ 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13名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、方が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。 ※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様のミット受けは お断りする場合がございます。	7		
8	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(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 泰幸(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 マナ 難易度★ 強度♥		8		
9	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(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 泰幸(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 初心者キックボクシング マナ 難易度★ 強度♥		9		
10	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 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 泰幸 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 マナ 難易度★★★ 強度♥♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	11:00 ボクシングマスパーリング 秋山 泰幸 難易度★★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスパーリング 菅 龍太郎 難易度★★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスパーリング 秋山 泰幸 難易度★★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパーリング TOMO 難易度★★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパーリング マナ 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 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 泰幸 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 マナ 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 12:30 自由練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 12:30 自由練習	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸 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 菱沼 郷 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(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 初心者ボクシング 秋山 泰幸(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 マナ(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 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 嶋村 尚己 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 秋山 泰幸 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 マナ 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 菱沼 郷 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己(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♥♥	17:00 ボクシングマスパーリング 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 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 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥	16
17	17:00 キックマスパーリング 嶋村 尚己 難易度★★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 松本 純 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 キックマスパーリング 高崎 芳明 難易度★★★ 強度♥♥	17:00 ボクシングマスパーリング 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 金 キョンミン 難易度★★★ 強度♥♥	17:00 ボクシングマスパーリング 菱沼 郷 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 キックボクシング無料体験限定 18:30 自由練習	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 嶋村 尚己 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 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 近藤 翼 難易度★ 強度♥	※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)を必ず着てお願いいたします。 ※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、キヤ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行います。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 嶋村 尚己 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 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 初級フィジカル 近藤 翼 難易度★ 強度♥♥			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己(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 ノーギ柔術マスパーリング 難易度★★★ 強度♥♥	21:00 ボクシングマスパーリング 菅 龍太郎 難易度★★★ 強度♥♥	21:00 ボクシングマスパーリング 近藤 翼 難易度★★★ 強度♥♥			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 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 近藤 翼 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends		23:00 close					23	



菅 龍太郎

1990年5月7日
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
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 泰幸

1979年10月6日
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!

COMING SOON

マナ

非公開
指導クラス:ヨガ、ボクシング、キック
格闘技歴:空手
よろしくお願いいたします!

COMING SOON



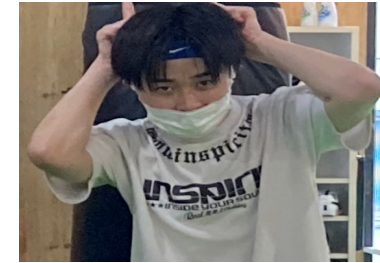
金キョミン

1985年12月24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!



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!



近藤 翼

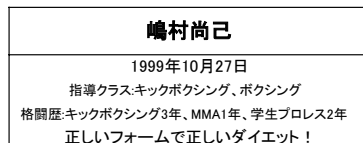
非公開
指導クラス:ボクシング
競技:ボクシング
ボクシングで楽しく汗を流しましょう!



菱沼 郷

1978年9月19日
指導クラス:キックボクシング、ボクシング、ノーギ柔術
格闘歴:格闘技20年
強く健康で幸せになりましょう!

COMING SOON



嶋村尚己

1999年10月27日
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
格闘歴:キックボクシング3年、MMA1年、学生プロレス2年
正しいフォームで正しいダイエット!