



# ★ファイティングラボ荻窪 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 モーニングキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	7:10 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	<p>※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。</p> <p><b>無料体験実施中!!!</b> 体験予約はWEBから!!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>		7	
8	8:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie 難易度★ 強度♥		8		
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 斧田 航 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	9:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥		10		
11	11:00 キックマスパワーリングクラス 斧田 航 難易度★★ 強度♥	11:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	11:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	11:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 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 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 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 ダイエットボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13	
14	14:00 ボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 中級キックテクニク 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	14:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 ボクシングマスパワーリングクラス 野田 賢史 難易度★★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★★ 強度♥	15:00 ボクシングマスパワーリングクラス 野田 賢史 難易度★★★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	15	
16	16:00 コンビネーションミット 野田 賢史 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 野田 賢史 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックマスパワーリングクラス 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	16	
17	17:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史	17:00 キックボクシング無料体験限定 岡山 直樹	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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 キックボクシング無料体験限定 岡山 直樹	17:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆	17	
	17:30 自由練習	17:30 自由練習				17:30 自由練習	17:30 自由練習		
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 Kpop 入門 Ayumi(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 Jismトレーニング&ダンス入門 Ayumi(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥		19:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ジャズダンス入門 Ayumi(無料体験) 難易度★ 強度♥	<p>※ベリーダンス、ヨガの時間はミット・縄跳びのような、大きな音のする練習は禁止です。大きな音、声を出さなければ、シャドーや筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。</p> <p>※テクニククラスは、ディフェンス練習をメインにした対人練習です。</p> <p>※マスパワーリングクラスにはマウスピースと膝あてが着用必須となります。(お持ちでない方は参加不可となります。)</p>		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20	
21	21:00 中級キックテクニク 岡山 直樹 難易度★★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 岡山 直樹 難易度★★★ 強度♥	21:00 キックマスパワーリングクラス 岡山 直樹 難易度★★★ 強度♥	21:00 キックマスパワーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★★ 強度♥	21:00 キックマスパワーリングクラス 岡山 直樹 難易度★★★ 強度♥			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23



**岡山 直樹**

1990年10月27日(32)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:10年  
楽しく体を動かしましょう!



**市川 裕隆**

1967年1月11日(55)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:6年  
楽しく格闘技しましょう!



**斧田 航**

1996年5月29日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:ムエタイ3年  
楽しいクラスにします!!



**野田 賢史**

1995年6月7日(27)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:10年  
楽しく格闘技しましょう!



**yuie**

指導クラス:ベリーダンス フィジカル  
ボディメイクを意識して  
健康的な身体作りをしてまいります  
ご参加お待ちしております。



**Ayumi**

指導クラス:ジャズダンス  
1人1人のレベルにあった  
レッスンをしていきます!  
ご参加お待ちしております!