



★ファイティングラボ田町三田 7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(金曜定休日)

【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 初級フィジカル 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマックスバーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマックスバーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥	定休日 <small>※トレーニングをご希望の方は、 こちらから最少15分の 予約キャンセル料を ご利用下さい。</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、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。	7		
8	8:00 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥				8		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 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 9:30 自主練習	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 9:30 自主練習	9:00 初心者キックボクシング 高松 麗也 難易度★ 強度♥♥				9		
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 10:30 自主練習	10:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 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 キックボクシング無料体験限定 高松 麗也 10:30 自主練習				無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！	10	
11	11:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	11:00 柔術スパーリング 岩淵 将大 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 コンビネーションミット 高松 麗也 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 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 和田拓也 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 和田拓也 12:30 自主練習	12
13	13:00 総合格闘技テクニック 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	13:00 レスリング基礎 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	13:00 総合格闘技テクニック 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥				13:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 和田拓也 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 総合格闘技スパーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 14:30 自主練習	14:00 初級総合格闘技スパーリング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	14:00 総合格闘技スパーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥				14:00 コンビネーションミット 和田拓也 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 和田拓也 難易度★ 強度♥♥	14
15	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 岩淵 将大 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 キックマックスバーリング 和田拓也 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマックスバーリング 和田拓也 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 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 岩淵 将大(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キッズ空手 鳴海 秀哉(無料体験) 難易度★ 強度♥				16:00 キックマックスバーリング 和田拓也 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマックスバーリング 和田拓也 難易度★★ 強度♥♥	16
17	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 鳴海 秀哉 17:30 自主練習	17:00 フリートレーニング インストラクター不在				17:00 自主練習&ミット2R 和田拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 和田拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 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	18:00 初心者キックボクシング 和田拓也 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 小島 岳大 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 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	19:00 キックボクシング無料体験限定 和田拓也 19:30 自主練習				※マックスバーリングに参加される場合もマスクを着用して下さい。		19
20	20:00 中級ボクシングテクニック 小島 岳大 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 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 和田拓也 難易度★ 強度♥♥				※マックスバーリングに参加する際には必ずマウスピース、顔当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を着用して下さい。		20
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 21:30 自主練習	21:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 和田拓也 21:30 自主練習	21:00 ダイエットキックボクシング 和田拓也 難易度★ 強度♥♥				※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。		21
22	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥				※マック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。		22
23	22:45class ends 23:00 close									23



和田拓也

1992年06月30日(30)
指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴8年
楽しく格闘技しましょう!



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。



小島 岳大

1992年7月26日(30)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年
一緒に楽しくキックボクシングをしましょう!

COMING SOON



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。

高松 麗也

1995年10月2日(27)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手&キックボクシング16年
朝格闘技で健康になりましょう