



★ファイティングラボ五反田 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(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 モーニングキックボクシング 菱沼 郷 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 菱沼 郷 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、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	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 初心者キックボクシング 菱沼 郷 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 菱沼 郷(無料体験) 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 初心者キックボクシング 吉越 博司 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 菱沼 郷 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 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 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 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		10	
11	11:00 ボクシングマスパワーリング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパワーリング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスパワーリング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ラウンドガール&ラウンドボーイ TOMO 難易度★ 強度♥♥	11:00 自主練習 菱沼 郷 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 自主練習&ミット2R 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:00 自主練習&ミット2R TOMO 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 キックボクシング無料体験限定 金 キョミン 12:30 自主練習	12
13	13:00 ダイエットボクシング 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 ダイエットキックボクシング 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥♥		13:00 コンビネーションミット 金 キョミン 難易度★★ 強度♥	13
14	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 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 嶋村 尚己(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 キョミン 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 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥		15:00 初心者キックボクシング 金 キョミン(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥
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♥	16:00 ボクシングマスパワーリング 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 嶋村 尚己(無料体験) 難易度★ 強度♥		16:00 キックマスパワーリング 金 キョミン 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ボクシングマスパワーリング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥
17	17:00 キックマスパワーリング 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパワーリング 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 キックマスパワーリング 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパワーリング 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 金 キョミン 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
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 菱沼 郷 18:30 自主練習	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		
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(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己(無料体験) 難易度★ 強度♥	※マスパークラスに参加する場合は必ずマウスピース、 際当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必 着をお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※力任せに攻撃する方や、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。		
20	20:00 初心者レスリング 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 中級者総合格闘技 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥	20:00 初心者総合格闘技 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥	20:00 初級フィジカル 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥♥			
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(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 ボクシングマスパワーリング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合マスパワーリング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ボクシングマスパワーリング 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥♥			
22	22:00 自主練習&ミット2R 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥			
23	22:45class ends 23:00 close						23	



吉越 博司

1998年11月10日
指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴10年、総合格闘技歴2年
怪我に気を付けてレッスンします！



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
格闘技歴: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
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！



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、総合格闘技
格闘歴:格闘技20年
強く健康で幸せにな리ましょう！

COMING SOON



高崎 芳明

1992年9月22日
指導クラス:キックボクシング
競技:空手
気になることは何でも聞いてください！

金キョンミン

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！

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、レスリング
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！