



# ★ファイティングラボ荻窪 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<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥         | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥      | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥            | 7:10 超入門ベリータンダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 7:10 超入門ベリータンダンス<br>yuie(無料体験)<br>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)<br>※また、人数制限12名までとさせていただきます。<br>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 初心者ボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 8:00 初心者ボクシング<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥              | 8:00 初心者ボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 8:00 ストレッチ&フィジカル<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 8:00 ストレッチ&フィジカル<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥      |   |   | 8  |
| 9  | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥     | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥        | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥        | 9:00 有酸素ダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥         | 9:00 有酸素ダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥          |   |   | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 10:00 ダイエットボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 10:00 ストレッチ&フィジカル<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 10:00 ストレッチ&フィジカル<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     |   |   | 無料体験実施中!!!<br>体験予約はWEBから!!!  |
| 11 | 11:00 ボクシングマッサハーリングクラス<br>野田 賢史<br>難易度★★ 強度♥ | 11:00 初心者ボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br>難易度★ 強度♥       | 11:00 ボクシングマッサハーリングクラス<br>野田 賢史<br>難易度★★ 強度♥    | 11:00 入門ベリータンダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 11:00 入門ベリータンダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥      | 12:00open 12:10start  |   |  |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 フリートレーニング<br>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<br>難易度★ 強度♥  | 12:10 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥     | 12   |
| 13 | 13:00 コンビネーションミット<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥       | 13:00 コンビネーションミット<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥          | 13:00 コンビネーションミット<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥          | 13:00 入門ベリータンダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 13:00 コンビネーションミット<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥          | 13:00 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 13:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 13   |
| 14 | 14:00 ボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br>難易度★ 強度♥       | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥       | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥       | 14:00 有酸素ダンス<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥        | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥       | 14:00 コンビネーションミット<br>難易度★ 強度♥   | 14:00 コンビネーションミット<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥        | 14   |
| 15 | 15:00 ボクシングマッサハーリングクラス<br>野田 賢史<br>難易度★★ 強度♥ | 15:00 キックマッサハーリングクラス<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥      | 15:00 キックマッサハーリングクラス<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥      | 15:00 ストレッチ&フィジカル<br>yuie(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 15:00 キックマッサハーリング<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥         | 15:00 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 15:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 15   |
| 16 | 16:00 ダイエットボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥      | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 16:00 有酸素ダンス<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥            | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 16:00 中級キックテクニク<br>難易度★★ 強度♥  | 16:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥         | 16   |
| 17 | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 17:00 キックマッサハーリング<br>難易度★★ 強度♥  | 17:00 キックマッサハーリング<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥       | 17   |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>難易度★ 強度♥             | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥       | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥       | 18:00 入門ベリータンダンス<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥        | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>児玉 晃一<br>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<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥      | 19:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 19:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 19:00 有酸素ダンス<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥             | 19:00 初心者キックボクシング<br>児玉 晃一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   |   |   | ※ベリータンダンス、ヨガの時間は<br>ミット・縄跳びのような、<br>大きな音のする練習は禁止です。<br>大きな音、声を出さなければ、シャドーや<br>筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。<br><br>※テクニククラスは、<br>ディフェンス練習をメインにした対人練習です。<br><br>※マッサハーリングクラスには<br>マウスピースと膝あてが着用必須となります。<br>(お持ちでない方は参加不可となります。) |
| 20 | 20:00 初心者キックボクシング<br>(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 20:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 20:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥           | 20:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br>難易度★★ 強度♥♥ | 20:00 総合格闘技テクニク<br>児玉 晃一<br>難易度★ 強度♥            |   |   |  |
| 21 | 21:00 キックマッサハーリング<br>難易度★★ 強度♥               | 21:00 キックマッサハーリング<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥         | 21:00 キックマッサハーリング<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥         | 21:00 キックマッサハーリング<br>市川 裕隆<br>難易度★★ 強度♥        | 21:00 総合格闘技マッサハーリング<br>児玉 晃一<br>難易度★★ 強度♥       |   |   | 21   |
| 22 | 22:00 自主練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥             | 22:00 自主練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥                | 22:00 自主練習&ミット2R<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥                | 22:00 自主練習&ミット2R<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥      | 22:00 自主練習&ミット2R<br>市川 裕隆<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       |   |   | 22   |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                  |   |   |  |   |   |   | 23   |



### 児玉 晃一

1978年9月27日(44)

指導クラス:キックボクシング、柔術  
格闘技歴:柔術23年黒帯、総合17年  
格闘技の食わず嫌いをなくそう!



### 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!



### 野田 賢史

1995年6月7日(28)

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

9月9日

指導クラス:ベリーダンス,フィジカル  
歴:ベリーダンス13年  
健康的な身体作りをしてまいります