

# ★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

		【クラスタ	↑類】■ボクシング	■キックボクシング	<b>■</b> 柔術•寝技 ■総合和	各闘技 □その他 ■	<b>無料体験</b>	
	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	7:10 モーニングボクシング	7:10 モーニングボクシング	7:10 超入門ベリーダンス	7:10 超入門ベリーダンス			7
	野田 賢史	野田 賢史(無料体験)	野田 賢史	yuie(無料体験)	yuie(無料体験)			
	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	※新型コロナウィルス感染予	坊の為、原則お一人様1時間	
8	8:00 初心者ボクシング	8:00 初心者ボクシング	8:00 初心者ボクシング	8:00 ストレッチ & フィジカル	8:00 ストレッチ&フィジカル	の練習とさせて頂きます。(1.	クラス45分間)	8
	野田 賢史(無料体験)	野田 賢史	野田 賢史(無料体験)	yuie(無料体験)	yuie(無料体験)	※また、人数制限 12名までとる 予約は不要ですが、万が一次	させて頂きます。 定員に達した際は、	
	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	次のクラスまでお待ち頂く場		
9	9:00 キックボクシング無料体験限定	9:00 キックボクシング無料体験限定	9:00 キックボクシング無料体験限定	9:00 有酸素ダンス	9:00 有酸素ダンス			9
	野田 賢史	野田 賢史	野田 賢史	yuie(無料体験)	yuie(無料体験)			
	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥♥			
10	10:00 ダイエットボクシング	10:00 ダイエットボクシング	10:00 ダイエットボクシング	10:00 ストレッチ&フィジカル	10:00 ストレッチ&フィジカル	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
	野田 賢史(無料体験)	野田 賢史(無料体験)	野田 賢史(無料体験)	yuie(無料体験)	yuie(無料体験)			
	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥			
11	11:00 ボクシングマススパーリングクラス	11:00 初心者ボクシング	11:00 ボクシングマススパーリングクラス	11:00 入門ベリーダンス	11:00 入門ベリーダンス			11
	野田 賢史	野田 賢史(無料体験)	野田 賢史	yuie(無料体験)	yuie(無料体験)			
	難易度★★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start		
12	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:10 キックボクシング無料体験限定	12:10 キックボクシング無料体験限5	<b>12</b>
	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	THE TOTAL PROPERTY OF THE PROP	市川 裕隆	
	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	インストラクター不在	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	
13	13:00 コンビネーションミット	13:00 コンビネーションミット	13:00 コンビネーションミット	13:00 入門ベリーダンス	13:00 コンビネーションミット	13:00 初心者キックボクシング	13:00 初心者キックボクシング	13
١,	野田 賢史	市川裕隆	市川裕隆	yuie(無料体験)	市川裕隆	(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	٠.
	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	
14	14:00 ボクシング無料体験限定	14:00 キックボクシング無料体験限定	14:00 キックボクシング無料体験限定	14:00 有酸素ダンス	14:00 キックボクシング無料体験限定	14:00 コンビネーションミット	14:00 コンビネーションミッ	14
''	野田 賢史	市川 裕隆	市川 裕隆	yuie(無料体験)	市川 裕隆	11.00 4524 54547	市川裕隆	
	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	
15	15:00 ボクシングマススパーリングクラス	15:00 キックマススパーリングクラス	15:00 キックマススパーリングクラス	15:00 ストレッチ&フィジカル	15:00 キックマススパーリング	15:00 初心者キックボクシング	15:00 初心者キックボクシング	15
13	野田 賢史	市川 裕隆	市川 裕隆	yuie(無料体験)	市川 裕隆	(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	13
	野田 貞丈 難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	
16	# 勿及 ▼ ★ 強及 ▼ 16:00 ダイエットボクシング	26:00 ダイエットキックボクシング	16:00 ダイエットキックボクシング	16:00 有酸素ダンス	16:00 ダイエットキックボクシング	16:00 中級キックテクニック	16:00 中級キックテクニック	16
10	(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	10.00 中級イングナンニック	市川 裕隆	10
	難易度★・強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	
17	無勿及★ 強及▼▼ 17:00	17:00	無勿及★ 1年及▼▼	17:00	無勿及★ 强及▼▼	##勿及★★ 加及▼ 17:00 キックマススパーリング	無勿及★★ 1班及▼ 17:00 キックマススパーリング	17
''	7/:00 フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	17:00 キックマススハーリング		1'
- 1						## 日本	市川裕隆	
18	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	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	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	インストラクター不在	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	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	18
10	18:00 キックホクンノク 無料体験限定			18:00 入門ベリーダンス (無料体験)	18:00 キックホクシンク無料体験限定 児玉 晃一	17.4501855 e11	ds 18:00close	10
	# 8 # 1 24 # 2	市川裕隆	市川裕隆					
10	難易度★ 強度♥ 19:00 初心者キックボクシング	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★ 強度♥	※ベリーダンス	、ヨガの時間は	19
19		19:00 初心者キックボクシング	19:00 初心者キックボクシング	19:00 有酸素ダンス (無料体験)	19:00 初心者キックボクシング	ミット・縄跡	びのような、 練習け禁止です	19
	(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)		児玉 晃一(無料体験)	大きな音、声を出さ	練習は禁止です。 なければ、シャドーや	
00	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥♥	筋トレ、ストレッチ等	の練習は可能です。	00
20	20:00 初心者キックボクシング	20:00 初心者キックボクシング	20:00 中級キックテクニック	20:00 初心者キックボクシング	20::00 総合格闘技テクニック	※テクニッ	ククラスは、	20
	(無料体験)	市川 裕隆(無料体験)	市川裕隆	市川 裕隆(無料体験)	児玉 晃一	ディフェンス練習をメイ	ンにした対人練習です。	
0.1	難易度★強度♥♥	難易度★ 強度♥♥	難易度★★ 強度♥	難易度★強度♥♥	難易度★ 強度♥		ングクラスには	0.1
21	21:00 キックマススパーリング	21:00 キックマススパーリング	21:00 キックマススパーリング	21:00 キックマススパーリング	21:00 総合格闘技スパーリング	マウスピースと膝あてが	が着用必須となります。 3加不可となります。)	21
	#8644346	市川裕隆	市川裕隆	市川裕隆	児玉 晃一	(のかってやい)194	rMini でになりあり。/	
00	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥	難易度★★ 強度♥			00
22	22:00 自主練習&ミット2R	22:00 自主練習&ミット2R	22:00 自主練習&ミット2R	22:00 自主練習&ミット2R	22:00 自主練習 & ミット2R			22
	#85	## 日本 4 34 **** *****	## 日本 4 34 **** *****	市川裕隆	児玉 晃一			
_	難易度★ 強度♥~♥♥♥	難易度★ 強度♥~♥♥♥	難易度★ 強度♥~♥♥♥	難易度★ 強度♥~♥♥♥	難易度★ 強度♥~♥♥♥			1
23		22:	45class ends 23:00 c	lose				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!

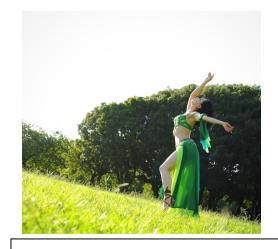
## 市川 裕隆

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