



★ファイティングラボ荻窪 8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 野田 賢史 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥	7:10 超入門ベリーグラス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 超入門ベリーグラス yuie(無料体験) 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。		7		
8	8:00 初心者ボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 野田 賢史 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 野田 賢史 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 ダイエットボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 野田 賢史(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♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!		10
11	11:00 ボクシングマスタバーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 野田 賢史(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシングマスタバーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	11:00 入門ベリーグラス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 入門ベリーグラス yuie(無料体験) 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	12:00 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 土居 海 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 コンビネーションミット 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	13:00 入門ベリーグラス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 土居 海 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 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 有酸素ダンス yuie(無料体験) 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 コンビネーションミット 土居 海 難易度★★ 強度♥	14:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	14		
15	15:00 ボクシングマスタバーリングクラス 野田 賢史 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 土居 海 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★★ 強度♥	15		
16	16:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 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♥♥	16:00 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♥♥	16:00 有酸素ダンス 難易度★ 強度♥♥	16:00 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♥♥	16:00 中級キックテクニック 土居 海 難易度★★ 強度♥	16:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 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 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 キックマスタバーリング 土居 海 難易度★★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	17		
18	18:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	18:00 入門ベリーグラス 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 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 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 有酸素ダンス 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	※ベリーグラス、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。 ※テクニッククラスは、ディフェンス練習をメインにした対人練習です。		19		
20	20:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥			20		
21	21:00 キックマスタバーリング 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマスタバーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	※マスタバ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。)		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 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 市川 裕隆 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おります

COMING SOON

土居 海

1986年7月24日(37)

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング16年
一緒に楽しんで成長しましょう!