



# ★ファイティングラボ田町三田 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(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 難易度★ 強度♥♥	<b>定休日</b> <small>※トレーニングをご希望の方は、 こちらから最少15分の フロントデスク電話を ご利用下さい。</small>	<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。</small>  <b>無料体験実施中!!</b> <b>体験予約はWEBから!!</b>  <b>12:00open 12:10start</b> 12:10 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大 和田拓也 12:30 自主練習 12:30 自主練習 13:00 初心者キックボクシング 13:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 和田拓也 難易度★ 強度♥♥ 難易度★ 強度♥♥ 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ト 小島 岳大 和田拓也 難易度★ 強度♥♥ 難易度★ 強度♥♥ 15:00 キックマックスバーリング 15:00 キックマックスバーリング 小島 岳大 和田拓也 難易度★★ 強度♥♥ 難易度★★ 強度♥♥ 16:00 キックマックスバーリング 16:00 キックマックスバーリング 小島 岳大 和田拓也 難易度★ 強度♥♥ 難易度★ 強度♥♥ 17:00 自主練習&ミット2R 17:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 和田拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥ 難易度★ 強度♥~♥♥♥ <b>17:45class ends 18:00close</b> <small>※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。 ※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。 ※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。 ※マックスパークラウドで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 ※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。</small>	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 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 難易度★ 強度♥♥			9	
10	10:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥♥	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 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥			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 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 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	
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	
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	
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	
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	
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	
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 ダイエットキックボクシング 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♥♥			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			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♥♥			20	
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大 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 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥			21	
22	22:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 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♥~♥♥♥			22	
23			22:45class ends 23:00 close				23	



### 和田拓也

1992年06月30日(31)  
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!



### 岩瀬 将大

1985年4月26日(38)  
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。