



# ★ファイティングラボ五反田 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(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 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 柴田 修社 難易度★ 強度♥	<p>※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)</p> <p>※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。</p> <p><b>無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！</b></p> <p><b>12:00open 12:10start</b></p>	7	
8	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 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 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 柴田 修社(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 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 柴田 修社 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 難易度★ 強度♥♥	10:00 マッチョダンス TOMO 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 柴田 修社(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		10	
11	11:00 ボクシングマスパーリング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパーリング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスパーリング 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 柴田 修社 難易度★ 強度♥~♥♥♥		11	
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習&ミット2R TOMO 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:00 自主練習 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 金 キョンミン 12:30 自主練習	12:10 コンビネーションミット 12:30 自主練習
13	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 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	13:00 自主練習 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 難易度★ 強度♥♥		13:00 コンビネーションミット 金 キョンミン 難易度★★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥
14	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 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 難易度★ 強度♥		14:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥
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 難易度★★ 強度♥		15:00 初心者キックボクシング 金 キョンミン(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング (無料体験) 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 初心者ボクシング 秋山 泰幸 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 難易度★ 強度♥		16:00 キックマスパーリング 金 キョンミン 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ボクシングマスパーリング 難易度★★ 強度♥♥
17	17:00 キックマスパーリング 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 松本 純 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ボクシングマスパーリング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマスパーリング 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 金 キョンミン 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 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(無料体験) 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 (無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング (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♥	<p>※マスパークラスに参加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用させていただきます。</p> <p>※初級、中級問わず必ず必須でございます。</p> <p>※回転系の技、バックブロー、キヤッチは禁止とします。</p> <p>※力任せに攻撃をする方や、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。</p> <p>※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。</p>		
20	20:00 初級フィジカル 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 中級ボクシングテクニック 難易度★★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 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 難易度★ 強度♥	21:00 ボクシングマスパーリング 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ボクシングマスパーリング 難易度★★ 強度♥♥	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♥			
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 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♥~♥♥♥			
23	22:45class ends		23:00 close					



**吉越 博司**

1998年11月10日(24)  
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(47)  
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(43)  
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(44)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング、ノーギ柔術  
格闘歴:格闘技20年  
強く健康で幸せになりましょう！



**高崎 芳明**

1992年9月22日(30)  
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！



**金キョミン**

1985年12月24日(37)  
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！



**嶋村 尚己**

1999年10月27日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘歴:キックボクシング3年、MMA1年、学生プロレス2年  
楽しみながらダイエットしましょう！



**柴田 修社**

2000年8月2日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:MMA2年  
お互いに切磋琢磨して頑張りましょう！