



★ファイティングラボ大森 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 モーニングキックボクシング SHU 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング SHU 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	7:10 簡単フィジカル&ストレッチ 小谷崎 徹 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20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。	7	
8	8:00 初級フィジカル SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初級フィジカル SHU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		8	
9	9:00 ダイエットキックボクシング SHU 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング SHU 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥		9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初級フィジカル 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(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 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥		12:00open 12:10start	11
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 ボクシングマスタバーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	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	12:10 キックボクシング無料体験限定 芳元 杏心 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 芳元 杏心(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者ボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 中級フィジカル 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 芳元 杏心(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 キックマスタバーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスタバーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 総合格闘技バーリングクラス 芳元 杏心 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級フィジカル 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスタバーリングクラス 芳元 杏心 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスタバーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 池田 竜司 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 芳元 杏心 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
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		18
19	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットボクシング 池田 竜司(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 筒井(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	※マスタークラスに参加する場合は必ずマスタースピース、 膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必 ず着てお願いいたします。		19
20	20:00 キックマスタバーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスタバーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 キックマスタバーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。		20
21	21:00 総合格闘技バーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 寝技バーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスタバーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合格闘技バーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマスタバーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	※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。 ※マスタ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。		21
22	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 池田 竜司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 筒井 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close						23	



小谷崎 徹

1985年1月5日

指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング 筋トレ
ボディメイクの相談はお任せください!



芳元 壱心

2001年11月20日

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2年
楽しいレッスンを心がけています

COMING SOON

池田 竜司

1995年5月31日

指導クラス:ボクシング・キックボクシング
趣味:美味しい物を食べること
一緒に楽しく格闘技トレーニングしましょう!!

COMING SOON

COMING SOON

筒井

2002年4月2日

指導クラス:総合・キックボクシング
マンガを読む事
無理なく怪我無く頑張りましょう!

SHU

1996年9月15日

指導クラス:キックボクシング・フィジカル
格闘技歴:キックボクシング・ボクシング
格闘技を通じて気持ち良く汗を流しましょう!