



# ★ファイティングラボ田町三田 9月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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 寝技スパーリング 関口 祐冬 難易度★★ 強度♥♥	7:10 キックマススパーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックマススパーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥♥	7:10 キックマススパーリング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	<b>定休日</b> <small>※トレーニングをご希望の方は、 ここから徒歩10分の フィットアウト田町三田まで ご利用下さい。</small>	※祝日は18時まで ※今月の祝日18日(月)	7		
8	08:00 レスリング基礎 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 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 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 8:30 自主練習			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	8	
9	9:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 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 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥				9	
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 10:30 自主練習	10:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 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 コンビネーションミット 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥				10	
11	11:00 総合格闘技テクニック 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 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 フリートレーニング インストラクター不在				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				12:00open 12:10start	12
13	13:00 総合格闘技テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 和田 拓也 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 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥				12:10 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 齋藤 裕貴 12:30 自主練習
14	14:00 総合格闘技スパーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	14:00 柔術スパーリング 岩淵 将大 難易度★★ 強度♥♥	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 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥		13:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥		13:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 15:30 自主練習	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 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥		14:00 コンビネーションミット 小島 岳大 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 齋藤 裕貴 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♥		15:00 キックマススパーリング 小島 岳大 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマススパーリング 齋藤 裕貴 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 和田 拓也 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		16:00 キックマススパーリング 小島 岳大 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマススパーリング 齋藤 裕貴 難易度★★ 強度♥♥	17	
18	18:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	18:00 齋藤 裕貴 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♥♥		17:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥~♥♥♥	18	
19	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 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		17:45class ends 18:00close		19	
20	20:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 20:30 自主練習	20:00 ジークンドー(護身術) 齋藤 裕貴 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 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♥		※マンスパーリングに参加される場合もマスクを着用して下さい。 ※マンスパ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。 ※マン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。		20	
21	21:00 キックマススパーリング 和田 拓也 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 齋藤 裕貴 21:30 自主練習	21:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 21:30 自主練習	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	21:45class ends 22:00 close					22			



**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!



**斎藤裕貴**

1994年06月15日(29)  
指導クラス:キックボクシング、ジークンドー  
ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年  
走ること、運動格闘技楽しくやりましょう



**岩淵 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。

COMING SOON

**関口 祐冬**

1996年11月4日(26)  
指導クラス:キックボクシング、寝技  
競技歴:MMA10年  
楽しく運動しましょう!



**木内 崇雅**

1987年5月29日(35)  
指導クラス:キック、フィジカル、寝技、総合  
格闘技歴:総合格闘技  
食事管理の仕方も気兼ねなくどうぞ!