



★ファイティングラボ国分寺 10月時間割★

【営業時間】平日 9:00～22:00 土曜 9:00～15:00 日曜 9:00～15:00 (年中無休)「祝日 18時まで」

【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 |
| 8 | | | | | | | | 8 |
| | 9:00open 9:10start | | | | 9:00open 9:10start | | | |
| 9 | 9:10 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 9:10 初心者ボクシング 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥ | 9:10 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 9:10 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 9:10 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 9:10 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 9:10 初心者キックボクシング 柴田 修杜 難易度★★ 強度♥♥♥ | 9 |
| 10 | 10:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 (無料体験) 難易度★ 強度♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 瀧下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 コンビネーションミット 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥ | 14:00 コンビネーションミット 柴田 修杜 難易度★★★ 強度♥ | 10 |
| 11 | 11:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 (無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 11:00 初心者ボクシング 瀧下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 11:00 総合格闘技テクニク 木内 崇雅 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 | 11:00 ノーギ柔術初心者 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 11:00 キックボクシング 無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 11:00 キックボクシング 無料体験限定 柴田 修杜 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 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 12:00 初心者キックボクシング 柴田 修杜 難易度★ 強度♥ | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥ | 19:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 総合格闘技テクニク 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 13:00 初心者総合格闘技 柴田 修杜 難易度★ 強度♥ | 13 |
| 14 | 14:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 14:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 14:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 14:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 14:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 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♥♥ | 14:00 総合格闘技スパーリング 柴田 修杜 難易度★★★ 強度♥♥ | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ | 15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 15:00 ノーギ柔術初心者 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 15:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 15:00 総合格闘技テクニク 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 14:45class ends 15:00close | | 15 |
| 16 | 16:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 (無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 初級フィジカル 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥ | 16:00ノーギ柔術スパーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥ | 16:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 16:00 総合格闘技スパーリング 木内 崇雅 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 |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 18:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 18:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 18:00 キックボクシング無料体験限定 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥ | 18:00 キックボクシング無料体験限定 柴田 修杜 難易度★ 強度♥ | | | 18 |
| 19 | 19:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥ | 19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 19:00 コンビネーションミット 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥ | 19:00 コンビネーションミット 柴田 修杜 難易度★ 強度♥ | | | 19 |
| 20 | 20:00 総合格闘技テクニク 木内 崇雅 難易度★ 強度♥ | 20:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 20:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥ | 20:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 20:00 初心者キックボクシング 柴田 修杜 (無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | | | 20 |
| 21 | 21:00 総合格闘技スパーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥ | 21:00 キックマッサスパーリングクラス 城田 幸村 難易度★★★ 強度♥♥ | 21:00 キックマッサスパーリングクラス 城田 幸村 難易度★★★ 強度♥♥ | 21:00 ボクシングマッサスパーリングクラス 野呂 宗弘 難易度★★★ 強度♥♥ | 21:00 総合格闘技テクニク 柴田 修杜 難易度★ 強度♥ | | | 21 |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close | | | | | | | 22 |
| 23 | | | | | | | | 23 |

15:00open 15:10start



城田 幸村

1997年5月10日(26)

指導クラス:キックボクシング、伝統派空手
格闘技歴:空手18年、キックボクシング2年
楽しい中で心身ともに鍛え上げましょう！



木内 崇雅

1987年5月29日(36)

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
食事管理の仕方にも気兼ねなくどうぞ！



野呂 宗弘

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング9年

全力で殴る快感を堪能してもらいます！



岩渕 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。



瀬下 鉄弥

1993年2月20日(30)

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング13年
基本的な動作を丁寧に指導します！



柴田 修杜

2000年8月2日(23)

指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:ボクシング1年、総合格闘技1年
優しく楽しく指導致します！