



★ファイティングラボ大森 10月時間割★

【営業時間】月・水・木・金:00~22:00 火曜7:00~23:00 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00 祝日10月9日(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 清水 卓馬 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 モーニングボクシング 清水 卓馬 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♥	土日を除く祝日の営業時間は		7
8	8:00 初級フィジカル 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初級フィジカル 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 清水 卓馬(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♥♥	7:00-18:00となります。 ※10月9日(月)は7:00-18:00の営業となりますので、ご注意ください。		8
9	9:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 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 難易度★ 強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬(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 清水 卓馬(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♥♥			12:00open 12:10start
11	11:00 キックマススパーリングクラス 清水 卓馬 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 キックマススパーリングクラス 清水 卓馬 難易度★★ 強度♥♥	11:00 自主練習 インストラクター不在	11:00 自主練習 インストラクター不在			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 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 初心者キックボクシング 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 キャサリン 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 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 キャサリン(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 難易度★ 強度♥	14:00 有酸素ボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックマススパーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマススパーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマススパーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマススパーリングクラス キャサリン 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマススパーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	15:00 総合格闘技スパーリングクラス 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 キャサリン(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 キックマススパーリングクラス 芳元 杏心 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマススパーリングクラス 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 キャサリン 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♥	16:45class ends 17:00close		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			
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 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 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※マススパークラスに参加する場合は必ずマスピース、 膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必 ずお願ひいたします。 ※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。 ※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。 ※マススパークラスで参加者が1名の場合はその他レッ スを行います。		19
20	20:00 キックマススパーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマススパーリングクラス 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 キックマススパーリングクラス 小谷崎 徹 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♥♥			
21	21:00 総合格闘技スパーリングクラス 筒井 難易度★★ 強度♥♥	21:00 寝技スパーリングクラス 池田 竜司 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマススパーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 総合格闘技スパーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマススパーリングクラス 小谷崎 徹 難易度★★ 強度♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close	22:00 自主練習&ミット2R 池田 竜司 難易度★ 強度♥~♥♥♥ 22:45class ends23:00 close	21:45class ends 22:00 close					22



清水 卓馬

1996年11月14日
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング5年
基本をわかりやすく指導します！



芳元 春心

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



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！

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！



キャサリン

2003年9月14日
指導クラス:キックボクシング・空手・フィジカル
趣味:映画鑑賞
程よく汗をかいて運動を楽しみましょう♪