



★ファイティングラボ荻窪 11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(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	7:10 モーニングキックボクシング 松本 瑠依 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 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	7:10 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 難易度★ 強度♥	※9月から祝日は18時までの営業となります。 11/3(金)、23(木)は18時までの営業となります。		7	
8	8:00 初心者キックボクシング 松本 瑠依(無料体験) 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 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ & フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 松本 瑠依 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 難易度★★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 難易度★★ 強度♥			9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 松本 瑠依(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 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初めてボールルームダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥		無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!	10	
11	11:00 キックマックスバーリングクラス 松本 瑠依 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマックスバーリングクラス 難易度★★ 強度♥	11:00 キックマックスバーリングクラス 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	11:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 キックマックスバーリングクラス 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 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 土居 海 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 コンビネーションミット 難易度★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥	13:00 入門ベリーダンス(基礎) yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 土居 海 難易度★★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 土居 海 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 難易度★★ 強度♥	13	
14	14:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	14:00 入門ベリーダンス(振付) yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 土居 海 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 土居 海 難易度★★ 強度♥	14:00 中級キックテクニック 難易度★★ 強度♥	14	
15	15:00 キックマックスバーリングクラス 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマックスバーリングクラス 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥	15:00 ボクシングマックスバーリングクラス 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥	15:00 初めてボールルームダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 キックマックスバーリングクラス 土居 海 難易度★★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 土居 海(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 難易度★★ 強度♥	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ストレッチ & フィジカル 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 土居 海(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニック 土居 海 難易度★★ 強度♥	16:00 キックマックスバーリング 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 初心者キックボクシング 漆原 季亮(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 キックマックスバーリング 土居 海 難易度★★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	17	
18	18:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 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 難易度★ 強度♥	18:00 有酸素ダンス 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	17:45 class end 18:00close ※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びのような 大きな音のする練習は禁止です 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です ※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マックスバーリングクラスでは、 マウスピースと膝当て、ファウルカップが 着用必須となります。 (お持ちでない方は参加不可となります。) グローブ、レガース(すね当て)は 店舗にあるものをご使用ください。 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止。 *インストラクター名のないクラスは、 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	19:00 超入門ベリーダンス 難易度★ 強度♥	19:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥			19	
20	20:00 キックマックスバーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥	20:00 キックマックスバーリング 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥	20:00 キックマックスバーリング 難易度★★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★★ 強度♥	20:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥			20	
21	21:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥			21	
22	21:45 class end 22:00 close								22
23									23



児玉 晃一
1978年9月27日(45) 指導クラス:キックボクシング、柔術 格闘技歴:柔術24年黒帯、総合18年 格闘技の食わず嫌いをなくそう!



秋山 泰幸
1979年10月6日(44) 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!



松本 瑠依
2003年11月15日(20) 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1年 キックボクシングで健康になりましょう!



yuie
9月9日 指導クラス:ベリーダンス、フィジカル 歴:ベリーダンス13年 健康的な身体作りをしています



土居 海
1986年7月24日(37) 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16年 一緒に楽しんで成長しましょう!



安田 高久
1975年1月14日(48) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年 格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします!



漆原 季亮
1989年3月2日(33) 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10年プロ1勝1敗 キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



高崎 芳明
1992年9月22日(31) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:空手 気になることは何でも聞いてください!



榊 皇秀
2001年9月30(22歳) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手8年 運動は楽しむ事が1番です!