



# ★ファイティングラボ高田馬場 11月時間割★

【営業時間】平日13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 日曜 9:00~18:00(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						<p>※打撃ありのスーパーリングクラスに参加する場合は必ずマウスピース、藤井重綺(キックの場合)、フルカップ(キックの場合)を必ずお持ちください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。</p> <p>※日曜12:00女性限定超初心者キックマスマスバーリングクラスは降きます。</p> <p>※初心者キックマスマスバー(女性限定)は扉面への接触のないクラスです。藤井重綺・マウスピースなしでも参加できます。</p> <p style="text-align: right;">※祝日は18時までの営業になります。 ※今月の祝日は3日(金)、23日(木)です。</p>	7	
8							<p>9:10</p> <p>キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥</p>	8
9								<p>12:00open 12:10start</p>
10							<p>12:10 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	
11								<p>12:10 初心者キックマスマスバーリング ねこ太(女性限定) 難易度★ 強度♥♥</p>
12	13:00OPEN 13:10 start						<p>13:00 キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥</p>	
13	13:10 総合格闘技打撃 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥			13:00 初心者キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥
14	14:00 テイクダウンテクニク 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 総合格闘技スーパーリング 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 総合格闘技テクニク打ち込み 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	16:00 柔術テクニク 神谷 哲也 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 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 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:00 キックマスマスバーリング 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:00 柔術スーパーリング 神谷 哲也 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 塚原 健二 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 塚原 健二 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 キックマスマスバーリング 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥♥	18:00 コンビネーションミット 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 コンビネーションミット 塚原 健二 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 総合格闘技スーパーリング 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	<p>19:00 初心者ボクシング 塚原 健二</p> <p>総合格闘技プロ練習 中桐 涼輔 難易度★★★ 強度♥♥♥</p> <p>※キックマスマスバーリングクラスは、ボクシングマスマスバーリングも練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。 ※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。 ※マスマスバーリングクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンを行います。</p>		19
20	20:00 キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	20:00 グラップリングスーパーリング 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 柔術テクニク 三浦 麗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスバーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	<p>20:45class ends 21:00close</p>		20
21	21:00 柔術テクニク 三浦 麗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 フリートレーニング 21:30 上級者総合格闘技 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 柔術テクニク 岡市 尚士(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 柔術スーパーリング 三浦 麗 難易度★★ 強度♥♥	21:00 フリートレーニング 21:30 上級者総合格闘技 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	<p>22:00 柔術スーパーリング 三浦 麗 難易度★★ 強度♥♥</p>		21
22	22:00 柔術スーパーリング 三浦 麗 難易度★★ 強度♥♥			22:00 柔術スーパーリング 岡市 尚士 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 柔術フリーマット 三浦 麗 難易度★★ 強度♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



**津崎 善郎**  
 1984年12月19日(38)  
 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12~13年  
 元海上自衛官で、退官後海外生活4年。  
 格闘技だけでなく、海外の話しましょう。



**中桐 涼輔**  
 1993年9月8日(30)  
 指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
 格闘技歴:キックボクシング10年  
 最強になれるよう頑張ります。

COMING SOON

COMING SOON



**神谷 哲也**  
 1975年1月28日(46)  
 指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル  
 格闘技歴:柔術歴10年茶帯  
 2019BJJF全日本マスターマスター3紫帯ライトフェザー級優勝  
 2016柔術新聞杯マスター3青帯ライトフェザー級優勝  
 主に初心者向けベーシッククラスを担当しております。  
 基本的な動きを覚えたら、他の柔術クラスに色々行かれて  
 みるのも楽しいと思います！



**齊藤 曜**  
 1985年1月26日(38)  
 指導クラス:総合、フィジカル、テークダウン  
 格闘技歴:総合格闘技20年  
 皆様に健康になっていただけるよう、無理の無い  
 運動効率の良い動きを指導させていただきます。

COMING SOON

COMING SOON



**塚原 健二**  
 1983年12月8日(39)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング10年  
 ボクシングの楽しさを伝えていきます！



**久松 裕事**  
 1971年9月18日(52)  
 指導クラス:上級総合  
 格闘技歴:MMA23年 ブラジリアン柔術茶帯  
 1999年全日本アマ修斗ライトヘビー級優勝  
 第2回タイタンファイト優勝 元バンクラスミドル級1位  
 2007年空道全日本体力別260以下ベスト4  
 空道全日本無差別5位  
 試合に出たい人、勝ちたい人、強くなりたい人歓迎です。

COMING SOON



COMING SOON

**小泉 慶嗣**  
 指導クラス:総合、グラップリング  
 一緒に練習して上手くなりましょう！

**藤井 重綺**  
 1995年11月17日(27)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:ボクシング14年 キックボクシング1年  
 楽しく格闘技しましょう！

**岡市 尚士**  
 指導クラス:柔術  
 一緒に練習して上手くなりましょう！