



★ファイティングラボ国分寺 11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	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 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 柴田 修社 難易度★ 強度♥
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 柴田 修社 難易度★★ 強度♥
11	11:00 ダイエットキックボクシング 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 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 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 修社 難易度★ 強度♥
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在 難易度★ 強度♥	12:00 初心者キックボクシング (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 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 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 難易度★ 強度♥	12:00 ダイエットキックボクシング 柴田 修社 難易度★ 強度♥♥
13	13:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅 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 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 瀧下 鉄弥 難易度★★ 強度♥♥	14:00 総合格闘技テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	14:00 初心者総合格闘技 柴田 修社 難易度★ 強度♥
14	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 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 ノーギ柔術初心者 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 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 総合格闘技スパーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	15:00 総合格闘技スパーリング 柴田 修社 難易度★★ 強度♥♥
15	15:00 ノーギ柔術初心者 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術スパーリング 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	14:45class ends 15:00close
16	16:00 ノーギ柔術スパーリング 木内 崇雅 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 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在 難易度★ 強度♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在 難易度★ 強度♥	<p>*対人練習を行う場合は、必ず インストラクターの管理のもと行ってください。 *インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 snsで告知しますのでご確認の上ご来店ください。</p> <p>※9月から祝日は18時までの営業になります。 11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業になります。</p>
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在 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 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 難易度★ 強度♥	17:00 初心者ボクシング 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 修社 難易度★ 強度♥	
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♥	19:00 初心者キックボクシング 柴田 修社 難易度★ 強度♥	
19	18:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 柴田 修社 難易度★ 強度♥	
20	20:00 総合格闘技テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	20:00 初心者空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	20:00 初心者空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★★ 強度♥	20:00 キックボクシング無料体験限定 柴田 修社(無料体験) 難易度★★ 強度♥	
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 キックマックススパーリング 城田 幸村 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマックススパーリング 城田 幸村 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマックススパーリング 野呂 宗弘 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマックススパーリング 柴田 修社 難易度★★ 強度♥♥	
22	21:45class ends 22:00 close					22
23						23



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!



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!