



★ファイティングラボ田町三田 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(金曜定休日)

【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 キックマススパーリング 関口 祐冬 難易度★★ 強度♥	7:10 キックマススパーリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	7:10 キックマススパーリング 鳴海 秀哉 難易度★★ 強度♥	7:10 キックマススパーリング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	定休日 <small>※トレーニングをご希望の方は、 ここから徒歩10分の フィットクラブ田町三田まで ご利用下さい。</small>	※祝日は18時まで ※今月の祝日は3日(金)、 23日(木)	7			
8	8:00 総合格闘技スパーリング 関口 祐冬 難易度★★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 8:30 自主練習			8			
9	9:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 9:30 自主練習	9:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 9:30 自主練習	9:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	9		
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 10:30 自主練習	10:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 和田 拓也 難易度★ 強度♥				10		
11	11:00 寝技スパーリング 関口 祐冬 難易度★★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 和田 拓也 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		
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				12:00open 12:10start	12	
13	13:00 総合格闘技テクニック 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	13:00 総合格闘技テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	13:00 レスリング基礎 和田 拓也 難易度★ 強度♥	13:00 総合格闘技テクニック 木内 崇雅 難易度★ 強度♥				12:10 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 漆原 季亮 12:30 自主練習	13
14	14:00 総合格闘技スパーリング 鳴海 秀哉 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 初級総合格闘技スパーリング 和田 拓也 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♥				13:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥				14:00 コンビネーションミット 和田 拓也 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 キッズレスリング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥	16:00 キッズキックボクシング 鳴海 秀哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キッズキックボクシング 和田 拓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 キッズ空手 鳴海 秀哉(無料体験) 難易度★ 強度♥				15:00 キックマススパーリング 和田 拓也 難易度★★ 強度♥	15:00 キックマススパーリング 漆原 季亮 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 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 17:30 自主練習	17:00 フリートレーニング インストラクター不在		16:00 キックマススパーリング 和田 拓也 難易度★★ 強度♥		16:00 キックマススパーリング 漆原 季亮 難易度★★ 強度♥	17	
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 18:30 自主練習	18:00 ダイエットキックボクシング 島田 健太 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 フリートレーニング インストラクター不在 17:30 自主練習	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:00 自主練習&ミット2R 和田 拓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥		17:00 自主練習&ミット2R 漆原 季亮 難易度★ 強度♥~♥♥♥	18	
19	19:00 初心者キックボクシング 和田 拓也 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 島田 健太 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 谷川 健志 難易度★ 強度♥		17:45class ends 18:00close		19		
20	20:00 キックボクシング無料体験限定 和田 拓也 20:30 自主練習	20:00 キックボクシング無料体験限定 島田 健太 21:30 自主練習	20:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	20:00 キックボクシング無料体験限定 谷川 健志 20:30 自主練習		※マススパーリングに参加される場合もマスクを着用して下 さい。 ※マススパーリングに参加する際には必ずマウスピース、 顔当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を着用 して下さい。 ※力任せな攻撃や指導員の指示に従わない場合は参加を お断りする場合があり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 ンを行います。 ※7~8時、22~23時は、サンドバッグやミット等の大きな音 の出る練習は、禁止となっております。		20		
21	21:00 キックマススパーリング 和田 拓也 難易度★★ 強度♥	21:00 キックマススパーリング 島田 健太 難易度★★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 21:30 自主練習	21:00 キックマススパーリング 谷川 健志 難易度★ 強度♥		21				
22	21:45class ends 22:00 close					22				



和田拓也
 1992年06月30日(31)
 指導クラス:キックボクシング
 キックボクシング歴8年
 楽しく格闘技しましょう!



鳴海 秀哉
 1994年9月19日(29)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:10年
 MMAのことならなんでも聞いてください。



佐々木 康博
 1983年12月13日(37)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技
 格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年
 格闘技で幸せに!



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



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!

COMING SOON

関口 祐冬
 1996年11月4日(26)
 指導クラス:キックボクシング 寝技
 競技歴:MMA10年
 楽しく運動しましょう!

COMING SOON



島田 健太
 1995年3月10日(28)
 ボクシング2年
 ・日本拳法4年二段
 団体戦全国優勝、戦歴約30戦20勝

 ・キックボクシング約2年
 (j-networkプロライセンス保有)

谷川 健志
 1997年7月5日(26)
 指導クラス:キックボクシング 空手
 格闘技歴空手11年、キックボクシング2年
 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう