



# ★ファイティングラボ門前仲町 11月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00(金曜日23:00まで) 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(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 川路 大樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 義浩(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥		7		
8	8:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	8:00 ボクシングマスパワーリング イゴリ 難易度★★ 強度♥♥	8:00 キックマスパワーリング 伊藤 義浩 難易度★★ 強度♥♥	8:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	8:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥		8		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥		9		
10	10:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
11	11:00 キックマスパワーリング 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマスパワーリング イゴリ 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパワーリング 伊藤 義浩 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 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 上出 桜子 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 上出 桜子 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 土居 海 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 上出 桜子 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 湯本 和真 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 土居 海 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 川路 大樹 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックテクニク 土居 海 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 上出 桜子 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックテクニク 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	15	
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 川路 大樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 上出 桜子 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパワーリング 土居 海 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 川路大樹 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパワーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスパワーリング 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	16	
17	17:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	17:00 キックマスパワーリング 川路 大樹 難易度★ 強度♥	17:00 キッズキックボクシングクラス 上出 桜子 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 キッズキックボクシングクラス 谷川 健志 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 上出 桜子 難易度★ 強度♥~♥♥♥	16:45 class ends 17:00 close	17	
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩(無料体験) 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	17:45 class ends 18:00 close		18	
19	18:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 中級キックテクニク 川路 大樹 難易度★★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	18:00 谷川 健志(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥			※11/3(金)11/23(木)は18時までの営業になります。 ※スパワーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、ファールカップを着用してください。	
20	20:00 初心者キックボクシング 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者総合格闘技 川路 大樹 難易度★ 強度♥	20:00 キックマスパワーリング 上出 桜子 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	20:00 空手 谷川 健志 難易度★ 強度♥	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に 従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りさせていただきますので予めご了承下さい。		20	
21	21:00 キックマスパワーリング 土井 賢 難易度★ 強度♥	21:00 総合マスパワーリング 川路 大樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 上出 桜子(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 キックマスパワーリング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	21:00 空手マスパワーリング 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねますのでご了承ください。		21	
22	21:45 class ends 22:00 close					22:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※マスパークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをを行います。		22
23						22:45 class ends 23:00 close		※テクニククラスは、ディフェンス練習を メインにした対人練習です。	



<b>川路 大樹</b>
1999年11月4日(23)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技 格闘技歴:空手7年、総合格闘技2年 格闘技で健康になりましょう



<b>谷川 健志</b>
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



<b>上出 桜子</b>
1984年4月12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3年 一緒に楽しみながらトレーニングしましょう!



<b>土井 賢</b>
1987年8月28日(36)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ボクシング、キックボクシング 一緒に楽しくキックボクシングしましょう!



<b>リトシン・イゴリ</b>
1972年5月20日(50)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ナイフディフェンス5年 ボクシング10年、ムエタイ4年、大東流柔術20年



<b>伊藤 義浩</b>
生年月日:1975年4月1日
指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング5年、空手4年 合気道5年



<b>湯本 和真</b>
1996年2月5日(27歳)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ボクシング7年 楽しく格闘技しましょう!