



★ファイティングラボ五反田 11月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 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 モーニングボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐々木康博 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥	※マンスパークラスに参加する場合は、必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ずお預りいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※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します。		7		
8	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 佐々木康博 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 佐々木康博(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング TOMO(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥			9		
10	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 佐々木康博 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 マッチョダダンス TOMO 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング 出田 裕一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	11:00 ボクシングマンスパーリング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマンスパーリング 佐々木康博 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ボクシングマンスパーリング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	11:00 ラウンドガール&ラウンドボーイ TOMO 難易度★ 強度♥	11:00 自主練習&ミット2R 出田 裕一 難易度★ 強度♥~♥♥♥			12:00open 12:10start		11
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 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 金 キョンミン	12:10 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆	12
13	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 ボクシング無料体験限定 菱沼 郷 12:30 自主練習			12:30 自主練習	12:30 自主練習	13
14	14:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 自主練習 インストラクター不在	14:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥			14:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 松本 純 難易度★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥			15:00 初心者キックボクシング 金 キョンミン(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術初心者 菱沼 郷 難易度★ 強度♥			16:00 キックマンスパーリング 金 キョンミン 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマンスパーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 キックマンスパーリング 嶋村 尚己 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマンスパーリング 松本 純 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマンスパーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマンスパーリング 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ノーギ柔術スパーリング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥			17:00 自主練習&ミット2R 金 キョンミン 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	17:45class ends 18:00close		18		
19	19:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 *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。		19		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	20:00 中級キックテクニク 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥♥	※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。		20		
21	21:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥	21:00 キックマンスパーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥♥	21:00 キックマンスパーリング 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 嶋村 尚己(無料体験) 難易度★ 強度♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 11/3(金)、11/23(祝)日は18時までの営業になります。 11/3(金)、11/23(木)祝日は17時クラスは17時30分までです。		21		
22	22:00 自主練習&ミット2R 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 松本 純 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 嶋村 尚己 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends		23:00 close						23	

COMING SOON



松本 純

1976年8月3日(47)
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ
格闘技歴: 35戦8勝20敗7分
ムエタイって何?と思ったらレッスンに来てください



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!

市川 裕隆

1967年1月11日(56)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:6年
楽しく格闘技しましょう!



高崎 芳明

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



金キョンミン

1985年12月24日(37)
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
気になることは何でも聞いてください!



TOMO

8月1日
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
気になることは何でも聞いてください!



嶋村 尚己

1999年10月27日(24)
指導クラス:キックボクシング
格闘歴:キックボクシング3年、MMA1年、学生プロレス2年
楽しみながらダイエットしましょう!



菱沼 郷

1978年9月19日(45)
指導クラス:キック、ボクシング、ノーギ柔術
格闘歴:格闘技20年
強く健康で幸せになりましょう!



佐々木 康博

1983年12月13日(39)
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!