



★ファイティングラボ五反田 12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 ■ムエタイ ■ノーギ柔術 ■その他 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度▼	<p>※マンスパーククラスに参加する場合は必ずマウスピース、肩当て(キックの場合)、ファールカップキックの場合は必ずお預めください。 ※初級、中級問わず必ずお預めください。 ※巡回系の技、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。</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>		7		
8	ボクシング (初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) TOMO 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼			8		
9	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TOMO 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼			9		
10	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★★強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★★強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★★強度▼▼	マツヨダダンス (ダイエット) TOMO 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 出田 裕一 難易度★強度▼▼			10		
11	ボクシング (マンスパーリング) 秋山 泰幸 難易度★★強度▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (マンスパーリング) 秋山 泰幸 難易度★★強度▼▼	ラウンドガール ラウンドボーイ TOMO 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット&R) 出田 裕一 難易度★強度▼			11		
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			キックボクシング【無料体験限定】 金 キョモン 難易度★強度▼	キックボクシング【無料体験限定】 市川 裕隆 難易度★強度▼	12
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング【無料体験限定】 夏沼 郷 難易度★強度▼			12:30 自主練習	12:30 自主練習	13
14	キックボクシング (初心者) 嶋村 尚己 難易度★強度▼	ムエタイ(初心者) 【無料体験】 松本 純 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 夏沼 郷 難易度★強度▼			キックボクシング (コンビネーションミット) 金 キョモン 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 嶋村 尚己 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 純 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 夏沼 郷 難易度★★強度▼▼			キックボクシング(初心者) 【無料体験】 金 キョモン 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度▼	15
16	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嶋村 尚己 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 純 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高崎 芳明 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 夏沼 郷 難易度★強度▼			キックボクシング (マンスパーリング) 金 キョモン 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マンスパーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度▼▼	16
17	キックボクシング (マンスパーリング) 嶋村 尚己 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 純 難易度★★強度▼	キックボクシング (マンスパーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マンスパーリング) 高崎 芳明 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 夏沼 郷 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 金 キョモン 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 市川 裕隆 難易度★強度▼	17		
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close		18		
19	キックボクシング (初心者) 嶋村 尚己 難易度★強度▼	ムエタイ(初心者) 【無料体験】 松本 純 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 嶋村 尚己 難易度★強度▼	<p>※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。</p> <p>* 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で告知しますので確認の上ご来店ください。</p>		19		
20	キックボクシング (ダイエット) 嶋村 尚己 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 松本 純 難易度★強度▼▼	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 嶋村 尚己 難易度★強度▼▼	<p>※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、手練き中のミット受けはお断りする場合がございます。 祝日は18時までの営業になります。</p>		20		
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嶋村 尚己 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 松本 純 難易度★強度▼	キックボクシング (マンスパーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マンスパーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 嶋村 尚己 難易度★強度▼	<p>【年末年始の営業】 12/31(日) 12:00~15:00 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業</p>		21		
22	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 嶋村 尚己 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 松本 純 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット&R) 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!



金キョミン

1985年12月24日(38)
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!