



★ファイティングラボ国分寺 12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				9:00open 9:10start			
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	10
11	キックボクシング 「無料体験限定」 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 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 柴田 修社 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度▼	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(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 城田 幸村 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼▼▼	13
14	ノーギ柔術 (初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 城田 幸村 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼▼▼	総合格闘技 (初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	14
15	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 城田 幸村 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼▼▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	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		15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	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)	<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>年末年始は下記スケジュールです。 お間違えのないようご注意ください。 12月31日(日) 12:00~15:00 1月1日(月) 12:00~15:00 1月2日(火) 12:00~15:00 1月3日(水) 7:00~18:00 1月4日(木) 通常スケジュール</p>		16
17	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(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼			17
18	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 城田 幸村 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 城田 幸村 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 野呂 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼			18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 城田 幸村 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 城田 幸村 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	19		
20	総合格闘技 (初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	空手 (初心者) 城田 幸村 難易度★強度▼	空手 (初心者) 城田 幸村 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	20		
21	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 城田 幸村 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 城田 幸村 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 野呂 宗弘 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼▼▼	21		
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、ノーギ、総合
格闘技歴:総合格闘技18年
リングネームはスキニーゾンビです。



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!