



★ファイティングラボ門前仲町 12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	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) イゴリ 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 無料体験 伊藤 義浩 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度▼	※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			
8	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	ボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼				
9	キックボクシング (ダイエット) 川路 大樹 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) イゴリ 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 伊藤 義浩 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼				
10	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) イゴリ 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	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	キックボクシング (マスパーリング) 難易度★★強度▼	ボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼				
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			12:00open 12:10start	
13	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 湯本 和真 難易度★強度▼		
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度▼		
15	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (初心者) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (初心者) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 湯本 和真 難易度★★強度▼		
16	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 上出 桜子 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 湯本 和真 難易度★★強度▼		
17	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (キッズ) 上出 桜子 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 (キッズ) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)	16:45 class ends 17:00 close		
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	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度▼	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			
19	キックボクシング(ダイエット) 無料体験 土井 賢 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) 無料体験 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 義浩 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 無料体験 谷川 健志 難易度★強度▼	※マスパ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	キックボクシング (マスパーリング) 土井 賢 難易度★★強度▼	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 上出 桜子 難易度★★強度▼	キックボクシング (初心者) 伊藤 義浩 難易度★強度▼	空手 (初心者) 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。			
21	キックボクシング (初心者) 土井 賢 難易度★強度▼	総合格闘技 (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度▼	空手 (マスパーリング) 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下さい。			
22						キックボクシング (自主練習&ミット)	※テクニッククラスは、ディフェンス練習を メインにした対人練習です。		
23	21:45 class ends 22:00 close					22:45 class ends 23:00 close			



川路 大樹
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



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



上出 桜子
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!



土井 賢
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!



リトシン・イゴリ
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



伊藤 義浩
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



湯本 和真
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!