



★ファイティングラボ大森 12月時間割★

【営業時間】月・水・木・金 7:00~22:00 火曜 7:00~23:00 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00 祝日 7:00-18:00 (年中無休)

【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) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (モーニング) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	ボクシング (モーニング) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (モーニング) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	土日を除く 祝日の営業時間は 7:00-18:00となります。 年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日)~1/2(火)12:00-15:00 1/3(水)7:00-18:00 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! 12:00open 12:10start		7
8	フィジカルトレーニング (初心者) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	フィジカルトレーニング (初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼			8
9	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼			9
10	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼			10
11	キックボクシング (マスマーリング) 芳元 杏心 難易度★★★ 強度▼▼▼	ボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマーリング) 樺内 隼歩 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)			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 (初心者) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	12
13	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼	フィジカルトレーニング (中級) 樺内 隼歩 難易度★★★ 強度▼▼	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	ボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	13
14	キックボクシング (初心者) (中級) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼	キックボクシング (初心者) (中級) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) (中級) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) (中級) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマーリング) 芳元 杏心 難易度★★★ 強度▼▼▼	ボクシング (有酸素) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	14
15	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 樺内 隼歩 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 芳元 杏心 難易度★★★ 強度▼▼▼	フィジカルトレーニング (中級) 小谷崎 徹 難易度★★★ 強度▼▼	15
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★ 強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★ 強度▼▼▼	16
17	キックボクシング (初心者) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	自由練習		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)	※マスマーククラスに参加する場合は必ずマウスピース、 護当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必 ずでお願いたします。 ※初級、中級間わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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する場合がございますので予めご 了承ください。 ※マスマーククラスで参加者が1名の場合はその他レッス ンを行います。		18
19	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★ 強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼			19
20	キックボクシング (マスマーリング) 簡井 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	ボクシング (有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼			20
21	総合格闘技 (スパーリング) 簡井 難易度★★★ 強度▼▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★ 強度▼▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 池田 竜司 難易度★★★ 強度▼▼▼	キックボクシング (マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★ 強度▼▼▼			21
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット攻) 池田 竜司 難易度★ 強度▼ 22:45class ends 23:00 close	21:45class ends 22:00 close		22			

COMING SOON



榎内 隼歩

2003年1月1日
指導クラス: キックボクシング・ボクシング
競技歴: ボクシング1年
格闘技で楽しく汗を流しましょう♪

芳元 春心

2001年11月20日
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2年
楽しいレッスンを心がけています

COMING SOON

池田 竜司

1995年5月31日
指導クラス: ボクシング・キックボクシング
趣味: 美味しい物を食べること
一緒に楽しく格闘技トレーニングしましょう!!

COMING SOON



筒井

2002年4月2日
指導クラス: 総合・キックボクシング
マンガを読む事
無理なく怪我無く頑張りましょう!

小谷崎 徹

1985年1月5日
指導クラス: キックボクシング フィジカル
格闘技歴: キックボクシング 筋トレ
ボディメイクの相談はお任せください!