



★ファイティングラボ荻窪 12月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 平丸 勝基 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 榊 皇秀 難易度★強度▼	超入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 塚原 健二 難易度★強度▼	※9月から祝日は18時までの営業となります。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違いないようご注意ください。		7		
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度▼	ストレッチ&フィジカル 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度▼	12月31日(日)12時~15時 1月1日(月)12時~15時 1月2日(火)12時~15時 1月3日(水)7時~18時 1月4日(木)通常スケジュール		8		
9	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 難易度★★強度▼▼	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★強度▼	有酸素ダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★★強度▼▼	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9		
10	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼▼	初めてポールルームダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★★強度▼▼					10
11	キックボクシング (マスパーリング) ルイ 難易度★★★強度▼▼▼	ボクシング (マスパーリング) 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 榊 皇秀 難易度★★★強度▼▼▼	入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	ボクシング (マスパーリング) 塚原 健二 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)	12:00open 12:10start		12		
13	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 (コンビネーションミット) 岡山 直樹 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	入門ベリーダンス(基礎) 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 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) 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) 平丸 勝基 難易度★強度▼	13		
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岡山 直樹 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度▼	入門ベリーダンス(振付) 「無料体験」 yuie 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」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度▼	14		
15	キックボクシング (マスパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 岡山 直樹 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 榊 皇秀 難易度★★★強度▼▼▼	初めてポールルームダンス 「無料体験」 yuie 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 (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 平丸 勝基 難易度★★強度▼	15		
16	キックボクシング (ダイエット) 柴田 修社 難易度★強度▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	ストレッチ&フィジカル 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 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 (マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度▼▼▼	16		
17	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 (ダイエット) 岡山 直樹 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) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 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)	キックボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	有酸素ダンス 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 児玉 晃一 難易度★強度▼	17:45 class end 18:00close		18		
19	キックボクシング (初心者) 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▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★★強度▼	超入門ベリーダンス 難易度★強度▼	ブラジリアン柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度▼	※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びのような 大きな音のする練習は禁止です 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です ※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。		19		
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 高崎 芳明 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★★強度▼	ブラジリアン柔術 (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度▼	※マスパーリングクラスでは マウスピースと膝当て、ファウルカップが 着用必須となります (お持ちでない方は参加不可となります。) グローブ、レガース(すねあて)は 店舗にあるものをご使用ください。 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止。		20		
21	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼▼	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一 難易度★★強度▼▼			21		
22	21:45 class end 22:00 close								22	
23									23	



児玉 晃一
 1978年9月27日(45)
 指導クラス:キックボクシング、柔術
 格闘技歴:柔術24年黒帯、総合18年
 格闘技の食わず嫌いをなくそう！



ルイ
 2003年11月15日(20)
 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1年
 キックボクシングで健康になりましょう！



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！



岡山 直樹
 1990年10月27日(33)
 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10年
 まずは楽しむことから始めましょう！



yuie
 9月9日
 指導クラス:ベリーダンス、フィジカル
 歴:ベリーダンス13年
 健康的な身体作りをしております



土居 海
 1986年7月24日(37)
 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16年
 一緒に楽しんで成長しましょう！



安田 高久
 1975年1月14日(48)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年
 格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします！



漆原 季亮
 1989年3月2日(33)
 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10年プロ1勝1敗
 キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



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



榎 皇秀
 2001年9月30日(22歳)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:空手8年
 運動は楽しむ事が一番です！