



# ★ファイティングラボ高田馬場 1月時間割★

【営業時間】平日13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 日曜 9:00~18:00(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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7						<p>※行事ありのスパリングクラスに参加する場合は必ずマウスピース、履道でキックの場合、フールカップを必ず着用してください。(初級、中級は必ず必ず必須でございます。)</p> <p>※日曜12:00女性専用練習者キックマウスピースは持参です。</p> <p>※初心者キックマウスピース(女性専用)は直前への検閲のないクラスです。練習でマウスピースなしでも参加できます。</p> <p>※ミットRのクラスは、参加人数10人以下の場合はみもつを1R持ちます。参加人数10人以上の場合、途中から参加された方のミットは持たない場合があります。</p>	7	
8							<p>【年末年始の営業時間】 1月1日(月) 12:00~18:00 1月2日(火) 休館日 1月3日(水) 13:00~18:00 1月4日(木) 通常営業 祝日は18時までの営業です。 今月の祝日は1月8日(月)</p> <p>レスリング (キッズ) 青山 久志 難易度★ 強度♥</p>	8
9								9
10								10
11								11
12	13:00OPEN 13:10 start					<p>12:00open 12:10start</p> <p>ボクシング 【無料体験限定】 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	<p>キックボクシング【女性専用】 (初級マウスピース) ねこ太 難易度★ 強度♥♥</p>	12
13	<p>総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥♥</p>	<p>キックボクシング (プロ練習) 榎 皇秀 難易度★★ 強度♥♥♥</p>	<p>キックボクシング (プロ練習) ハルゴング 難易度★★ 強度♥♥♥</p>	<p>ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット1R</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥♥</p>	<p>キックボクシング【女性専用】 (中級マウスピース) ねこ太 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	13
14	<p>総合格闘技テクニック (テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★ 強度♥</p>	<p>難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>ボクシング (多人数) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>ボクシング【無料体験】 (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	<p>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♥</p>	14
15	<p>総合格闘技 (スパーリング) 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>フリートレーニング (インストラクター不在)</p>	<p>キックボクシング 【無料体験限定】 ハルゴング 難易度★ 強度♥</p>	<p>キックボクシング 【無料体験限定】 ハルゴング 難易度★ 強度♥</p>	<p>フリートレーニング (インストラクター不在)</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	15
16	<p>総合格闘技テクニック (打ち込み) 齊藤 曜 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥ミット1R</p>	<p>キックボクシング (コンビネーションミット) 榎 皇秀 難易度★ 強度♥</p>	<p>キックボクシング (コンビネーションミット) ハルゴング 難易度★ 強度♥</p>	<p>ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥ミット1R</p>	<p>柔術 (テクニック) 神谷 哲也 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>ボクシング【無料体験】 (初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥</p>	16
17	<p>フリートレーニング (インストラクター不在)</p>	<p>ボクシング 【無料体験限定】 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) 榎 皇秀 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) ハルゴング 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>ボクシング 【無料体験限定】 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	<p>柔術 (スパーリング) 神谷 哲也 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>ボクシング (自主練習&amp;ミットR) 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	17
18	<p>ボクシング 【無料体験限定】 塚原 健二 難易度★ 強度♥</p>	<p>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♥</p>	<p>フリートレーニング (インストラクター不在)</p>	<p>フリートレーニング (インストラクター不在)</p>	<p>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♥</p>	17:45class ends 18:00close		18
19	<p>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♥</p>	<p>ボクシング【無料体験】 (初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>総合格闘技 (スパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>フリートレーニング (インストラクター不在)</p>	<p>ボクシング【無料体験】 (初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>総合格闘技 (スパーリング) 中桐 涼輔 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>※キックマウスピーススパリングクラスは、ボクシングマウスピースも練習可能です。</p> <p>※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。</p>	19
20	<p>キックボクシング (マウスピース) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>ノーギ柔術 (グラブリングスパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>柔術(テクニック) 三浦 颯 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>キックボクシング (マウスピース) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>※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断る場合がありますので予めご了承ください。</p> <p>※マウスピースクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。</p>	20
21	<p>柔術(テクニック) 三浦 颯 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>フリートレーニング</p>	<p>柔術 (テクニック) 三浦 尚士 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>柔術 (スパーリング) 三浦 颯 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>フリートレーニング</p>	<p>20:45class ends 21:00close</p>	21	
22	<p>柔術 (スパーリング) 三浦 颯 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>柔術 (スパーリング) 三浦 尚士 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	<p>柔術 (フリーマット) 三浦 颯 難易度★ 強度♥♥</p>	<p>総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥</p>	22	22	
23	22:45class ends 23:00 close					23	23	



**津崎 善郎**

1984年12月19日(39)  
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12~13年  
元海上自衛官で、退官後海外生活4年。  
格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。



**中桐 涼輔**

1993年9月8日(30)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:キックボクシング10年  
最強になれるよう頑張ります。

COMING SOON

COMING SOON



**神谷 哲也**

1975年1月28日(46)  
指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル  
格闘技歴:柔術歴10年茶帯  
2019BJJF全日本マスター3紫帯ライトフェザー級優勝  
2016柔術新聞杯マスター3青帯ライトフェザー級優勝  
主に初心者向けベーシッククラスを担当しております。  
基本的な動きを覚えたら、他の柔術クラスに色々行かれて  
みるのも楽しいと思います！



**齊藤 曜**

1985年1月26日(38)  
指導クラス:総合、フィジカル、テークダウン  
格闘技歴:総合格闘技20年  
皆様に健康になっていただけるよう、無理の無い  
運動効率の良い動きを指導させていただきます。

COMING SOON

COMING SOON



**塚原 健二**

1983年12月8日(40)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年  
ボクシングの楽しさを伝えていきます！



**久松 裕事**

1971年9月18日(52)  
指導クラス:上級総合  
格闘技歴:MMA23年 ブラジリアン柔術茶帯  
1999年全日本アマ修斗ライトヘビー級優勝  
第2回タイタンファイト優勝 元バンクラスミドル級1位  
2007年空道全日本体力別260以下ベスト4  
空道全日本無差別5位  
試合に出たい人、勝ちたい人、強くなりたい人歓迎です。

COMING SOON

COMING SOON



**小泉 慶嗣**

指導クラス:総合、グラップリング  
一緒に練習して上手くなりましょう！

**榊 皇秀**

2001年9月30(22歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手8年  
楽しく体を動かしましょう！

**岡市 尚士**

指導クラス:柔術  
一緒に練習して上手くなりましょう！

**ハルゴング**

1999年8月6日(24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、キックボクシング10年  
実戦を想定した楽しい指導が得意です！