



# ★ファイティングラボ五反田 1月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 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 ■ムエタイ ■ノーギ柔術 ■その他 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	<p>※マンスバークラスに参加する場合は必ずマウスピース、護具でキックの場合、フルカップ(キックの場合)を必要でお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※巡回系の技、バックブロー、キックは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に逆らう方は参加お断りします。 ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 *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で告知しますので確認の上ご来店ください。</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>		7		
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R			8		
9	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R			9		
10	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 難易度★★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	マッチョダンス TOMO 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 秋山 泰幸 難易度★★強度♥♥ミット1R			10		
11	ボクシング (マンスバーリング) 秋山 泰幸 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マンスバーリング) 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マンスバーリング) 秋山 泰幸 難易度★★強度♥♥	ラウンドガール ラウンドボーイ TOMO 難易度★強度♥	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「無料体験限定」 金 キョモン 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥	12
13	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 (コンビネーションミット) 金 キョモン 難易度★★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★★強度♥	13
14	キックボクシング (初心者) 小林 淳一 難易度★強度♥ミット1R	ムエタイ(初心者) 「無料体験」 松本 純 難易度★強度♥ミット1R	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」 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R			キックボクシング (ダイエット) 金 キョモン 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 小林 淳一 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 純 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R			キックボクシング(初心者) 「無料体験」 金 キョモン 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥	15
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 淳一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 松本 純 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 愛沼 郷 難易度★強度♥			キックボクシング (マンスバーリング) 金 キョモン 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マンスバーリング) 難易度★★強度♥♥	16
17	キックボクシング (マンスバーリング) 小林 淳一 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 純 難易度★★強度♥	キックボクシング (マンスバーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マンスバーリング) 高崎 芳明 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術 (スパリング) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 金 キョモン 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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)	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)	17:45class ends 18:00close		18		
19	キックボクシング (初心者) 嶋村 尚己 難易度★強度♥	ムエタイ(初心者) 「無料体験」 松本 純 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 嶋村 尚己 難易度★強度♥	<p>※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます。 ※怪我、体格差、手続中のミット受けはお断りする場合がございます。 祝日は18時までの営業になります。 【年始の営業】 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業 1/8(月)祝日18:00までの営業</p>		19		
20	キックボクシング (ダイエット) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 純 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥	20				
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 嶋村 尚己 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 純 難易度★強度♥	キックボクシング (マンスバーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マンスバーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 嶋村 尚己 難易度★強度♥	21				
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 嶋村 尚己 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 松本 純 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 嶋村 尚己 難易度★強度♥	22				
23	22:45class ends 23:00 close				23					



<b>菱沼 郷</b>
1978年9月19日(45) 指導クラス:キック、ボクシング、ノーギ柔術 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せになりましょう!



<b>松本 純</b>
1976年8月3日(47) 指導クラス:キックボクシング、ムエタイ 格闘技歴:35戦8勝20敗7分 ムエタイって何?と思ったらレッスンに来てください



<b>秋山 泰幸</b>
1979年10月6日(44) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年 ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



<b>市川 裕隆</b>
1967年1月11日(56) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:6年 楽しく格闘技しましょう!



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



<b>金キョミン</b>
1985年12月24日(38) 指導クラス:キックボクシング 競技:キックボクシング 気になることは何でも聞いてください!



<b>TOMO</b>
8月1日 指導クラス:キックボクシング 競技:キックボクシング 気になることは何でも聞いてください!



<b>嶋村 尚己</b>
1999年10月27日(24) 指導クラス:キックボクシング 格闘歴:キックボクシング3年、MMA1年、学生プロレス2年 楽しみながらダイエットしましょう!



<b>小林 淳一</b>
1979年5月29日(44) 指導クラス:キックボクシング 競技:キックボクシング 楽しむことが全てだ!