



# ★ファイティングラボ大森 1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) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 福岡 未来 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 橋内 隼歩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 大塚 歩輝 難易度★強度♥	<b>土日を除く祝日の営業時間は</b>  <b>7:00-18:00となります。</b> <b>年末年始の営業時間のお知らせ</b> <b>12/31(日)～1/2(火)12:00-15:00</b> <b>1/3(水)7:00-18:00</b>  <b>無料体験実施中!!</b> <b>体験予約はWEBから!!</b>  <b>12:00open 12:10start</b>		7
8	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♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 福岡 未来 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 橋内 隼歩 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 大塚 歩輝 難易度★強度♥ミット1R			8
9	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 福岡 未来 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 橋内 隼歩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 大塚 歩輝 難易度★強度♥ミット1R			9
10	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♥♥1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 福岡 未来 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 橋内 隼歩 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 大塚 歩輝 難易度★強度♥♥ミット1R			10
11	キックボクシング(マスマスバーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング(初心者) 福岡 未来 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(マスマスバーリング) 橋内 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(ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験」 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) 橋内 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♥♥	総合格闘技(初心者) 簡井 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	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) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 橋内 隼歩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(マスマスバーリング) 簡井 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♥	14
15	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 橋内 隼歩 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 簡井 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) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R	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♥ミット1R	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♥ミット1R	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♥ミット1R	キックボクシング(マスマスバーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 橋内 隼歩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	<b>※マスマスバーリングに参加する場合は必ずマスマスピース、</b> <b>膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必</b> <b>ずでお願いたします。</b>  <b>※初級、中級問わず必ず必須でございます。</b> <b>※回転系の技、バックブロー、キヤッチは禁止とします。</b>  <b>※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従</b> <b>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</b> <b>了承ください。</b> <b>※マスマスバーリングで参加者が1名の場合はその他レッス</b> <b>ンを行います。※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の</b> <b>場合のみミットを1R持ちます。</b> <b>※参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承</b> <b>下さい。</b> <b>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</b>		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)			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(マスマスバーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマスバーリング) 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(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 「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(マスマスバーリング) 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(マスマスバーリング) 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1R) 池田 竜司 難易度★強度♥  22:45class ends 23:00 close	21:45class ends 22:00 close		22			

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

<b>椿内 隼歩</b>
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♪

<b>大塚 歩輝</b>
2003年7月31日 指導クラス:空手 キックボクシング 格闘技歴:空手11年 キックボクシング1年 一緒に格闘技を楽しみましょう

<b>池田 竜司</b>
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



<b>筒井</b>
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たよ!

<b>小谷崎 徹</b>
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!

<b>福岡 未来</b>
2001日5月27日 指導クラス:キックボクシング、総合格闘技 格闘技歴:空手 総合格闘技 継続は力なり、理想の自分になりましょう