



★ファイティングラボ門前仲町 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00～22:00(金曜日 23:00まで) 土曜 12:00～18:00 日曜 12:00～17:00(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) 川路 大樹 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) イゴリ 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 無料体験 伊藤 義浩 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度♥	※年末年始は下記スケジュールです。 お間違えのないようご注意ください。 1月1日(月)12:00～15:00 1月2日(火)12:00～15:00 1月3日(水)7:00～18:00 1月4日(木)通常スケジュール 1月8日(月)7:00～18:00		7
8	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	ボクシング (マッスバーリング) イゴリ 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥			8
9	キックボクシング (ダイエット) 川路 大樹 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) イゴリ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 伊藤 義浩 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) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 川路 大樹 難易度★強度♥			9
10	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) イゴリ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	キックボクシング (マッスバーリング) 難易度★★強度♥	ボクシング (マッスバーリング) イゴリ 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 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		
13	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 上出 桜子 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」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 湯本 和真 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) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 上出 桜子 難易度★強度♥	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 (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 湯本 和真 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング(中級テクニック) 無料体験 土居 海 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (初心者) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 湯本 和真 難易度★★強度♥	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 土居 海 難易度★★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 上出 桜子 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 湯本 和真 難易度★★強度♥	16
17	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (キック) 上出 桜子 難易度★強度♥	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 (キック) 谷川 健志 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 上出 桜子 難易度★強度♥	16:45 class ends 17:00 close	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	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	フリートレーニング インストラクター不在	17:45 class ends 18:00 close		18
19	キックボクシング(ダイエット) 無料体験 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 無料体験 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 義浩 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 無料体験 谷川 健志 難易度★強度♥	※マッスバーリングに参加する際は必ずマウスピース、 難当て、ファールカップを着用してください。 ※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に 従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りして頂きますので予めご了承下さい。 ※女性インストラクターの場合、男性会員のミット受け は出来かねますのでご了承下さい。 ※マッスバークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをを行います。 ※中級テクニッククラスは、ディフェンス練習を メインに2人組練習です。 ※ミット1Rのクラスは参加人数3人以下の場合はのみミットを1R持ちます。参加人 数4人以上の場合はミットは持たせ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。		19
20	キックボクシング (マッスバーリング) 土井 賢 難易度★★強度♥	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 上出 桜子 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 無料体験 伊藤 義浩 難易度★強度♥	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥			20
21	キックボクシング(初心者) 無料体験 土井 賢 難易度★強度♥	総合格闘技 (マッスバーリング) 川路 大樹 難易度★★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 上出 桜子 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスバーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度♥	空手 (マッスバーリング) 谷川 健志 難易度★★強度♥			21
22	21:45 class ends 22:00 close				キックボクシング (自主練習&ミット2R) 谷川 健志 難易度★強度♥			22
23					22:45 class ends 23:00 close			23



<p>川路 大樹</p> <p>1999年11月4日(23)</p> <p>指導クラス:キックボクシング、総合格闘技</p> <p>格闘技歴:空手7年、総合格闘技2年</p> <p>格闘技で健康になりましょう</p>



<p>谷川 健志</p> <p>1997年7月5日(26)</p> <p>指導クラス:キックボクシング、空手</p> <p>格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年</p> <p>元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう</p>
--



<p>上出 桜子</p> <p>1984年4月12日(38)</p> <p>指導クラス:キックボクシング</p> <p>格闘技歴:キックボクシング3年</p> <p>一緒に楽しみながらトレーニングしましょう！</p>



<p>土井 賢</p> <p>1987年8月28日(36)</p> <p>指導クラス:キックボクシング、ボクシング</p> <p>格闘技歴:ボクシング、キックボクシング</p> <p>一緒に楽しくキックボクシングしましょう！</p>



<p>リトシン・イゴリ</p> <p>1972年5月20日(50)</p> <p>指導クラス:キックボクシング、ボクシング</p> <p>格闘技歴:ナイフディフェンス5年</p> <p>ボクシング10年、ムエタイ4年、大東流柔術20年</p>
--



<p>伊藤 義浩</p> <p>生年月日:1975年4月1日</p> <p>指導クラス:キックボクシング</p> <p>格闘技歴:ボクシング5年、空手4年</p> <p>合気道5年</p>



<p>湯本 和真</p> <p>1996年2月5日(27歳)</p> <p>指導クラス:キックボクシング、ボクシング</p> <p>格闘技歴:ボクシング7年</p> <p>楽しく格闘技しましょう！</p>
