



★ファイティングラボ田町三田 1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(金曜定休日)

【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 (マッスハーリング) 関口 祐冬 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 嶋海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 嶋海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	<p style="text-align: center;">定休日</p> <p>※トレーニングをご希望の方は、 こちらから最少15分の 予約が必要です。</p>	<p>※祝日は18時まで 年末年始は下記スケジュールです。 お間違えないようご注意ください。 12月31日(日)12:00~15:00 1月1日(月)休み 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1/8(祝日)18:00までの営業</p> <p style="text-align: center; background-color: red; color: white;">無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p style="text-align: center;">12:00open 12:10start</p>	7
8	総合格闘技 (初級スパーリング) 関口 祐冬 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (ダイエット) 嶋海 秀哉 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 嶋海 秀哉 難易度★強度♥♥	キックボクシング (スパーリング) 和田 拓也 難易度★強度♥			8
9	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験】 嶋海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			9
10	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 嶋海 秀哉 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			10
11	ノーギ柔術 (スパーリング) 関口 祐冬 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (ダイエット) 嶋海 秀哉 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 和田 拓也 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)			12
13	総合格闘技 (初級テクニク) 木内 崇雅 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 嶋海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初級テクニク) 木内 崇雅 難易度★強度♥			13
14	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初級スパーリング) 嶋海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (初級スパーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥			14
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 嶋海 秀哉 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 和田 拓也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥			15
16	レスリング (キッズ) 嶋海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング(キッズ) 【無料体験】 嶋海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング(キッズ) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度♥	空手(キッズ) 【無料体験】 嶋海 秀哉 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)	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】 和田 拓也 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
18	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) 和田 拓也 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 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥♥♥			18
19	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥			19
20	キックボクシング 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 谷川 健志 難易度★強度♥			20
21	キックボクシング (マッスハーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マッスハーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度♥	キックボクシング (マッスハーリング) 谷川 健志 難易度★★★強度♥♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close						22

※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人以上の場合は必ず保持して皆さんの力で下ろさない。
また、途中で参加された方のミットは持たない場合があります。

※マッスハーリングに参加するには必ずマッスピース、該当でキックの場合
フルアップ(キックの場合)を着用して下さい。

※力任せな攻撃や指導員の指示に答えない場合は参加をお断りする場合があります
ありますので予めご了承ください。

※マッスハークラスで参加者が1名の場合はその種別レッスンを行います。

※7~8時、22~23時は、サンドバッグやミット等の大きな音の出る練習は、禁止
となっております。



和田拓也
 1992年06月30日(31)
 指導クラス:キックボクシング
 キックボクシング歴8年
 楽しく格闘技しましょう!



鳴海 秀哉
 1994年9月19日(29)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:10年
 MMAのことならなんでも聞いてください。



佐々木 康博
 1983年12月13日(37)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技
 格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年
 格闘技で幸せに!



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15年
 キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



木内 崇雅
 1987年5月29日(36)
 指導クラス:キック、フィジカル、寝技、総合
 格闘技歴:総合格闘技
 食事管理の仕方にも気兼ねなくどうぞ!

COMING SOON

関口 祐冬
 1996年11月4日(26)
 指導クラス:キックボクシング、寝技
 競技歴:MMA10年
 楽しく運動しましょう!



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