



# ★ファイティングラボ五反田 2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♥	キックボクシング (モーニング) 小林 淳一 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、護当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必要でお願いたします。 ※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	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♥	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♥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		8		
9	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(ダイエツト) 小林 淳一 難易度★強度♥♥	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) 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 (コンビネーションミット) 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】 小林 淳一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエツト) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度♥	マツコダンス 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♥♥	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♥♥	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)	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	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 キョミン 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 キョミン 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	フリートレーニング (インストラクター不在)	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 (ダイエツト) 金 キョミン 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 難易度★強度♥♥	14
15	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) 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 キョミン 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	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】 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 キョミン 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	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) 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arring) 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 キョミン 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。 ※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。</p>		19	
20	キックボクシング (ダイエツト) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 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 (ダイエツト) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥	2/12(月)2/23(金) 祝日18:00までの営業		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				



**菱沼 郷**  
 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！



**松本 純**  
 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



**秋山 泰幸**  
 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！



**市川 裕隆**  
 1967年1月11日(57)  
 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！



**高崎 芳明**  
 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！



**金キョミン**  
 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！



**TOMO**  
 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！



**嶋村 尚己**  
 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！



**小林 淳一**  
 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！