



# ★ファイティングラボ門前仲町 2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▼	※2月12日(月)7:00~18:00 ※2月23日(金)7:00~18:00		7
8	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	ボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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 (ダイエット) 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!!
11	キックボクシング (マスパーリング) 難易度★★強度▼	ボクシング (マスパーリング) イゴリ 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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	12	
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) 川路 大樹 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 (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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 (マスパーリング) 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 (マスパーリング) 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 (マスパーリング) 上出 桜子 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 湯本 和真 難易度★★強度▼	16
17	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (キッズ) 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 (キッズ) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 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▼	※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 難当で、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 お断りさせていただきますのでご了承ください。 ※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねますのでご了承ください。		19
20	キックボクシング (マスパーリング) 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 (マスパーリング) 伊藤 義浩 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▼	※マスパ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。		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 (マスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 上出 桜子 難易度★強度▼	空手 (マスパーリング) 伊藤 義浩 難易度★強度▼	空手 (マスパーリング) 谷川 健志 難易度★★強度▼	※マスパークラスは、ディフェンス練習を メインにした個人練習です。 ※ミットR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ください。また、途中から参加 された方のミットは持たない場合がございます。		21
22	21:45 class ends 22:00 close					キックボクシング (自主練習&ミットR) 谷川 健志 難易度★強度▼		22
23						22:45 class ends 23:00 close		23



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



<b>谷川 健志</b>
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



<b>上出 桜子</b>
1984年4月12日(38) 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3年 一緒に楽しみながらトレーニングしましょう!



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



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



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



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