



★ファイティングラボ国分寺 3月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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							
8							
	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start	
9	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼
10	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(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 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▼▼▼
11	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	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(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼
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)	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼
14	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 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▼▼▼	総合格闘技(スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼▼	ボクシング 「無料体験限定」 野呂 宗弘 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▼▼▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼▼
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼ミット1R	14:45class ends 15:00close	
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 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、フェールカップを着用してください。	
17	キックボクシング (自主練習&ミットR) 木内 崇雅 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)	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)	※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予めご了承ください。	
18	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	※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	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(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※テニスクラスは、ティフェンス練習をメインにした対人練習です。	
20	総合格闘技(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※ミット1Rのクラスは参加人数3人以上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っていない場合がございます。	
21	総合格闘技(スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼▼	キックボクシング(マッサバーリング) 漆原 季亮 難易度★★強度▼▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	ボクシング(マッサバーリング) 野呂 宗弘 難易度★★強度▼▼▼	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼▼	* 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。 ※3月の祝日は20日(水)の為、営業は18時までです。	
22	21:45class ends			22:00 close			
23							



木内 崇雅

1987年5月29日(36)

指導クラス:キック、フィジカル、ノーギ、総合
格闘技歴:総合格闘技19年
リングネームはスキニーゾンビです。



野呂 宗弘

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング9年

全力で殴る快感を堪能してもらいます!



漆原 季亮

1989年3月2日(34)

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



瀬下 鉄弥

1993年2月20日(31)

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング13年
基本的な動作を丁寧に指導します!



柴田 修杜

2000年8月2日(23)

指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:ボクシング1年、総合格闘技1年
優しく楽しく指導致します!