



★ファイティングラボ高田馬場 3月時間割★

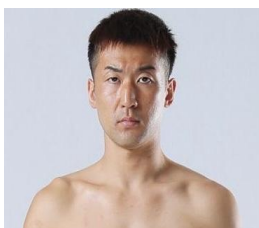
【営業時間】平日13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)「祝日18時まで」

【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 ■柔術 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7							7
8							8
9							9
10							10
11							11
12						12:00open	12:10start
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎	キックボクシング (プロ練習) 榊 皇秀	キックボクシング (プロ練習) ハルゴング	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼▼ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	キックボクシング (初級マッスハーリング) ねこ太 難易度★強度▼▼
14	総合格闘技テクニック (テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★強度▼	難易度★★★強度▼▼▼	難易度★★★強度▼▼▼	難易度★★★強度▼▼▼	ボクシング (ダーク)	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼
15	総合格闘技 (スパーリング) 齊藤 曜 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 「無料体験限定」 ハルゴング 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 ハルゴング 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 (マッスハーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッスハーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼▼▼
16	総合格闘技テクニック (打ち込み) 齊藤 曜 難易度★★強度▼▼	ボクシング (初心者) 塚原 健二 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) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) ハルゴング 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼▼ミット1R	柔術 (テクニク) 神谷 哲也 難易度★強度▼▼	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼▼
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスハーリング) 榊 皇秀 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッスハーリング) ハルゴング 難易度★★★強度▼▼▼	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	柔術 (スパーリング) 神谷 哲也 難易度★★★強度▼▼▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 塚原 健二 難易度★強度▼
18	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 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)	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close	
19	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼▼	総合格闘技 (スパーリング) 中桐 涼輔 難易度★★★強度▼▼▼	※キックマッスハーリングクラスは、ボクシングマッスハーリングも練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。
20	キックボクシング (マッスハーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼▼▼	キックボクシング (マッスハーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼▼▼	ノーギ柔術 (グラップリングスパーリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼▼▼	柔術(テクニク) 三浦 颯 難易度★強度▼▼	キックボクシング (マッスハーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼▼▼	難易度★★★強度▼▼▼	※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は参加を断ります。都合がございましたらご連絡ください。 ※マッスハーリングクラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。
21	柔術(テクニク) 三浦 颯 難易度★強度▼▼	フリートレーニング	柔術 (テクニク) 岡市 尚士 難易度★★★強度▼▼	柔術 (スパーリング) 三浦 颯 難易度★★★強度▼▼▼	フリートレーニング	20:45class ends 21:00close	
22	柔術 (スパーリング) 三浦 颯 難易度★★★強度▼▼▼	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度▼▼▼	柔術 (スパーリング) 岡市 尚士 難易度★★★強度▼▼▼	柔術 (フリーマット) 三浦 颯 難易度★強度▼▼	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度▼▼▼		
23						22:45class ends	23:00 close



津崎 善郎

1984年12月19日(39)
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12~13年
元海上自衛官で、退官後海外生活4年。
格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。



中桐 涼輔

1993年9月8日(30)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:キックボクシング10年
最強になれるよう頑張ります。

COMING SOON

COMING SOON



神谷 哲也

1975年1月28日(46)
指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル
格闘技歴:柔術歴10年茶帯
2019JBJJF全日本マスター3紫帯ライトフェザー級優勝
2016柔術新聞杯マスター3青帯ライトフェザー級優勝
主に初心者向けベーシッククラスを担当しております。
基本的な動きを覚えたら、他の柔術クラスに色々行かれて
みるのも楽しいと思います！



齊藤 曜

1985年1月26日(38)
指導クラス:総合、フィジカル、テークダウン
格闘技歴:総合格闘技20年
皆様に健康になっていただけるよう、無理の無い
運動効率の良い動きを指導させていただきます。

COMING SOON

COMING SOON



塚原 健二

1983年12月8日(40)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年
ボクシングの楽しさを伝えていきます！



久松 裕事

1971年9月18日(52)
指導クラス:上級総合
格闘技歴:MMA23年 ブラジリアン柔術茶帯
1999年全日本アマ修斗ライトヘビー級優勝
第2回タイタンファイト優勝 元バンクラスミドル級1位
2007年空道全日本体力別260以下ベスト4
空道全日本無差別5位
試合に出たい人、勝ちたい人、強くなりたい人歓迎です。

COMING SOON

COMING SOON



小泉 慶嗣

指導クラス:総合、グラップリング
一緒に練習して上手くなりましょう！

榊 皇秀

2001年9月30(22歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年
楽しく体を動かしましょう！

岡市 尚士

指導クラス:柔術
一緒に練習して上手くなりましょう！

ハルゴング

1999年8月6日(24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、キックボクシング10年
実戦を想定した楽しい指導が得意です！