



★ファイティングラボ五反田 3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従わない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(ダイエット) 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(ダイエット) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度♥	マッシュダンス 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♥	キックボクシング(初心者) 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)	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R			12:30 自主練習	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) 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R			キックボクシング(ダイエット) 金 キョミン 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 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(ダイエット) 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】 金 キョミン 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 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	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♥♥	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(自主練習&ミット)R 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)R 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) 【無料体験】 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♥	※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、手続き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。		19			
20	キックボクシング(ダイエット) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 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(ダイエット) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥	3/20(木) 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♥	22					
22	キックボクシング(自主練習&ミット)R 嶋村 尚己 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット)R 松本 純 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット)R 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット)R 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット)R 嶋村 尚己 難易度★強度♥	23					
23	22:45class ends		23:00 close								



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！



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！