★ファイティングラボ門前仲町　3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♥			7
8	キックボクシング （マススパーリング） 川路　大樹 難易度★★強度♥♥	ボクシング （マススパーリング） イゴリ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 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 （マススパーリング） 川路　大樹 難易度★★強度♥♥	※3月20日(水)　7:00～18:00		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！！		10
11	キックボクシング （マススパーリング） 難易度★★強度♥♥	ボクシング （マススパーリング） イゴリ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング （マススパーリング） 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 （マススパーリング） 難易度★★強度♥♥	12:00open　12:10start		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	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」 湯本　和真 難易度★ 強度♥	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） 無料体験 上出　桜子 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 （マススパーリング） 川路　大樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング （中級キックテクニック） 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2R） 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♥♥	※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頂きますので予めご了承下さい。 ※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下さい。 ※マス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行います。 ※テクニッククラスは、ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※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て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。		19
20	キックボクシング （マススパーリング） 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 （マススパーリング） 上出　桜子 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♥			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 （マススパーリング） 川路　大樹 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング （中級テクニック） 上出　桜子 難易度★★ 強度♥	キックボクシング （マススパーリング） 伊藤　義浩 難易度★★強度♥♥	空手 （マススパーリング） 谷川　健志 難易度★★　強度♥♥			21
22	21:45 class ends　22:00 close				キックボクシング （自主練習＆ミット2R） 谷川　健志 難易度★ 強度♥			22
23					22:45 class ends　23:00 close			23

川路　大樹

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

谷川　健志

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

上出　桜子

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！

土井　賢

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！

リトシン・イゴリ

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

伊藤　義浩

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

湯本　和真

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！