



★ファイティングラボ大森 4月時間割★

【営業時間】月・水・木・金 7:00～22:00 火曜 7:00～23:00 土曜 12:00～17:00 日曜 12:00～17:00 祝日 7:00-18:00 (年中無休)

【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) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 平山 諒 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度▼	土日を除く祝日の営業時間は 7:00-18:00となります。 4月の祝日営業時間 4/29(月)7:00-18:00 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! 12:00open 12:10start		7	
8	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 平山 諒 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R			8	
9	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 平山 諒 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 堀江 竣太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R			9	
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平山 諒 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R			10	
11	キックボクシング(マスマスバーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度▼▼	ボクシング(初心者) 平山 諒 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(マスマスバーリング) 堀江 竣太 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)			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(初心者) 「無料体験」 簡井 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 小谷崎 徹 難易度★強度▼	12	
13	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度▼	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度▼	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度▼ミット1R	13	
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(マスマスバーリング) 簡井 難易度★★★強度▼▼	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼	14	
15	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	総合格闘技(マスマスバーリング) 簡井 難易度★★★強度▼▼	フィジカルトレーニング(中級) 小谷崎 徹 難易度★★強度▼	15	
16	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 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) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 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) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技(打ち込み) 簡井 難易度★強度▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度▼▼	16	
17	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度▼ミット1R	※マスマスバークラスに参加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着てお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キヤッチは禁止とします。 ※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をお断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マスマスバ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。※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		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)			18	
19	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度▼			19	
20	キックボクシング(マスマスバーリング) 簡井 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度▼			20	
21	総合格闘技(スパーリング) 簡井 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(中級テクニック) 池田 竜司 難易度★★強度▼	キックボクシング(マスマスバーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度▼▼	総合格闘技(スパーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング(マスマスバーリング) ルイ 難易度★★★強度▼▼			21	
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習＆ミット2R) 池田 竜司 難易度★強度▼ 22:45class ends 23:00 close	21:45class ends 22:00 close				22		
							22		



COMING SOON

COMING SOON

ルイ
2003年11月15日 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 楽しくトレーニングしましょう！

平山 諒
1998年7月28日 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 楽しく格闘技しましょう！

池田 竜司
1995年5月31日 指導クラス:ボクシング・キックボクシング 趣味:美味しい物を食べること 一緒に楽しく格闘技トレーニングしましょう！！

COMING SOON



COMING SOON

筒井
2002年4月2日 指導クラス:総合・キックボクシング マンガを読む事 無理なく怪我無く頑張りましょう！

小谷崎 徹
1985年1月5日 指導クラス:キックボクシング フィジカル 格闘技歴:キックボクシング 筋トレ ボディメイクの相談はお任せください！

堀江 竣太
1994年9月20日 格闘技歴:キックボクシング 一緒に格闘技を楽しみましょう♪