



★ファイティングラボ高田馬場 4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 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスマスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスマスパーリング) ねこ太 難易度★★★強度♥♥♥	13
14	総合格闘技テクニック (アイクダウン) 齊藤 曜 難易度★★強度♥				ボクシング (ダウエイト) 出田 裕一 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験」 (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♥	14
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」 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 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 (マスマスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスマスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	15
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) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 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♥	16
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 (マスマスパーリング) 藤井 重綺 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♥	17
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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 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♥	17:45class ends 18:00close		18
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♥♥♥	キックボクシング (マスマスパーリング) 藤井 重綺 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) 中桐 涼輔 難易度★★★強度♥♥♥	※キックマスマスパーリングクラス は、ボクシングマスマスパーリングも 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。	19
20	キックボクシング (マスマスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスマスパーリング) 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) 「無料体験」 三浦 颯 難易度★強度♥	キックボクシング (マスマスパーリング) 塚原 健二 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 は参加を断る場合がございます しますので予めご了承ください。	20
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	※マスマスパークラスで参加者が いる場合はその他レッスンを 行います。	21
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♥♥♥			22
23						22:45class ends	23:00 close	23

※行事ありのスパーリングクラスに
参加する場合は必ずマウスピース、履物
でキックの場合、フールカップを多
数で用意して下さい。(例：中級者
は必ず必要でございます)
※日曜は200名限定で無料体験キック
マスマスパーリングクラスは終了
※初心者キックマスマスパー(女性限定)
は回数への制限のないクラスです。
練習でマウスピースなしでも参加でき
ます。

※ミットRのクラスは、参加人数10人
以下の場合のみミットを1R持ちます。
※参加人数10人以上の場合、途中から
参加された方のミットは持たない場合
があります。

レスリング
(キッズ)
青山 久志
難易度★強度♥

祝日は18時までの営業です。
今月の祝日は4月20日(月)



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頂きます。

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



藤井 重綺

1995年11月17日(27)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ボクシング14年 キックボクシング1年
楽しく格闘技しましょう！

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！

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！