



★ファイティングラボ荻窪 4月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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 ■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	ボクシング(モーニング) 出田 裕一 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 榊 皇秀 難易度★強度♥	超入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(モーニング) 塚原 健二 難易度★強度♥	<p>※荻窪店では、サンドバックは使用が出来ません。</p> <p>※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようご注意ください。</p> <p>3月20日(水)7時~18時</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」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ&フィジカル 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R			8		
9	ボクシング(ダイエット) 出田 裕一 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♥♥ミット1R	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★強度♥	有酸素ダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥			9		
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	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(コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度♥♥ミット1R	初めて社交ダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R			10		
11	フィジカルトレーニング(初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥	キックボクシング(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)	入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 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)	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) 「無料体験」 出田 裕一 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)			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(初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥♥	入門ベリーダンス(基礎) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 石司 晃一 難易度★強度♥ミット1R			キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 花井 順 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) 榊 皇秀 難易度★強度♥	キックボクシング(中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	入門ベリーダンス(振付) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 石司 晃一 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) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥	初めて社交ダンス(初心者) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(マスパーリング) 石司 晃一 難易度★★★強度♥♥♥			キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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) 花井 順 難易度★強度♥	15
16	キックボクシング(ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング) 漆原 季亮 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	ストレッチ&フィジカル yuie 難易度★強度♥	ノーギ柔術(初心者) 石司 晃一 難易度★強度♥			キックボクシング(中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度♥	キックボクシング(中級テクニック) 土居 海 難易度★強度♥	16
17	キックボクシング(マスパーリング) 榊 皇秀 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)	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」 石司 晃一 難易度★強度♥	キックボクシング(マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスパーリング) 土居 海 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)	キックボクシング(ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度♥♥	有酸素ダンス yuie 難易度★強度♥	フリートレーニング(インストラクター不在)	<p>17:45 class end 18:00close</p> <p>※ベリーダンス、ヨガの時間はミット・縄跳びの上の大きな音のする練習は禁止です 大きな音、声を出さなければ、シャドーや筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です</p> <p>※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。</p> <p>※マスパーリングクラスではマウスピースと膝当て、ファウルカップが着用必須となります (お持ちでない方は参加不可となります。) グループ、レガース(すねあて)は店舗にあるものをご使用ください。 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止。</p> <p>★インストラクター名のないクラスはSNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。</p>		18		
19	ボクシング(初心者) 志賀 十八郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥	超入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	キックボクシング(マスパーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	<p>17:45 class end 18:00close</p> <p>※ベリーダンス、ヨガの時間はミット・縄跳びの上の大きな音のする練習は禁止です 大きな音、声を出さなければ、シャドーや筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です</p> <p>※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。</p> <p>※マスパーリングクラスではマウスピースと膝当て、ファウルカップが着用必須となります (お持ちでない方は参加不可となります。) グループ、レガース(すねあて)は店舗にあるものをご使用ください。 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止。</p> <p>★インストラクター名のないクラスはSNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。</p>		19		
20	ボクシング(ダイエット) 志賀 十八郎 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度♥	有酸素ボクシング(初心者) 田中 照美 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥			20		
21	自主練習&ミットR 志賀 十八郎 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング(マスパーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	ストレッチ 田中 照美 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度♥♥			21		
22	21:45 class end 22:00 close							22		
23								23		



yuie

1987年9月9日(36)
指導クラス:ペリーダンスフィジカル
歴:ペリーダンス13年
健康的な身体作りをしています



土居 海

1986年7月24日(37)
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16年
一緒に楽しんで成長しましょう!



花井 順

1972年9月5日(50)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:フルコンタクト空手0年、キックボクシング9年
楽しく強く健康になれる様、精一杯サポート



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!



漆原 季亮

1989年3月2日(35)
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15年
キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



高崎 芳明

1992年9月22日(31)
指導クラス:キックボクシング、総合
格闘技歴:空手
気になることは何でも聞いてください!



榎 皇秀

2001年9月30日(22歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年
運動は楽しむ事が一番です!

Coming Soon

田中 照美

1985年12月4日(39)
指導クラス:有酸素ボクシング、ストレッチ
格闘技歴:キックボクシング2年



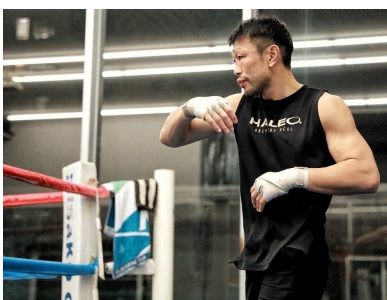
石司 晃一

1987年2月26日(36)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:総合格闘技22年
第9代DEEPバンタム級チャンピオン
格闘技を楽しんでやりましょう!



志賀 十八郎

1986年10月15日(37)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング
楽しく丁寧なクラスを心がけます!



出田 裕一

1984年10月7日(39)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
一緒に色々なレッスンを楽しんでいきましょう!



藤井 重綺

1995年11月17日(28)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:20年
楽しく動きましょう!