



# ★ファイティングラボ五反田 5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▼	※マンスパ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)を必ず着てお願ひいたします。 ※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をお断りします。 ※無料体験限定は既存会員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で告知しますのでご確認の上ご来店ください。	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) 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) 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエツト) 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) 【無料体験】 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(ダイエツト) 難易度★強度♥♥	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(ダイエツト) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	マッチョダンス 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		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	ボクシング(マンスパークリング) 難易度★強度♥♥	キックボクシング(マンスパークリング) 小林 淳一 難易度★★強度♥♥	ボクシング(マンスパークリング) 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▼ 12:30 自主練習	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 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)	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) 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) 土屋 諒 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング(初心者) 館上 一樹 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 館上 一樹 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】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼		キックボクシング(ダイエツト) 金 キョミン 難易度★強度♥♥	ボクシング(有酸素) 土屋 諒 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング(コンビネーションミット) 館上 一樹 難易度★★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエツト) 館上 一樹 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 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) 土屋 諒 難易度★★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥		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) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	15
16	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 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▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 土屋 諒 難易度★強度▼		キックボクシング(マンスパークリング) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	16
17	キックボクシング(ダイエツト) 館上 一樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 館上 一樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	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) 土屋 諒 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) 土屋 諒 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】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 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。 ※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(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級テクニク) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	キックボクシング(ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツト) 嶋村 尚己 難易度★強度♥♥			20	
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(マンスパークリング) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	ボクシング(有酸素) 土屋 諒 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▼			21	
22	キックボクシング(自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(自主練習&ミットR) 土屋 諒 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) 土屋 諒 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▼	5/3(金)5/6(月) 祝日18:00までの営業		22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	

# ファイティングラボ五反田 インストラクター紹介

店舗代表 秋山 泰幸

1979年10月6日(44)  
 指導クラス:ボクシング・キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜7:00~12:00 水曜7:00~12:00 金曜7:00~11:00  
 格闘技歴:27年  
 タイトル:OPBF東洋太平洋ミドル級チャンピオン  
 一言:ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小林 淳一

1979年5月29日(44)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜7:00~13:00  
 格闘技歴:10年  
 戦績:4戦3勝1敗 タイトル/ランキング:なし  
 一言:楽しむことが全て!



館上 一樹

2001年9月7日(22)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:月曜14:00~18:00  
 火曜14:00~18:00  
 戦績:なし  
 一言:楽しいレッスンが出来るように頑張ります!



市川 裕隆

1967年1月11日(57)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 水曜15:00~23:00  
 格闘技歴:6年  
 戦績:なし  
 一言:楽しく格闘技しましょう!



TOMO

指導クラス:ボクシング・キックボクシング・ストレッチ  
 指導時間:  
 木曜7:00~12:00  
 タイトル:ウエイトリフティング2019年東京大会優勝2019  
 ボディービル全日本大会準優勝  
 一言:ご来店お待ちしております。



嶋村 尚己

1999年10月27日(24)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 金曜19:00~23:00  
 格闘技歴:6年  
 戦績:なし タイトル/ランキング:なし  
 一言:楽しみながらダイエットしましょう!



金 孝敏

1985年12月24日(38)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 土曜12:00~18:00  
 格闘技歴:10年  
 戦績:3戦3勝 タイトル/ランキング:なし  
 一言:気になることは何でも聞いてください!



土屋 諒

2001年7月21日(22)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:月曜19:00~23:00  
 火曜20:00~23:00 木曜14:00~23:00 金曜14:00~18:00  
 日曜12:00~18:00 戦績:なし  
 一言:格闘技大好きなので是非、語りあいましょ!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net