



# ★ファイティングラボ国分寺 5月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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							
8							
	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start	
9	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度♥
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度♥♥♥
11	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッサバーリング) 木内 崇雅 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(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥
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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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)	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥
13	ボクシング(コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度♥♥♥
14	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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」 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	14:45class ends 15:00close	
16	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(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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)	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、フェールカップを着用してください。	
17	ボクシング(有酸素) 井上 洗 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」 柴田 修社 難易度★強度♥	※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いただきますので予めご了承ください。	
18	キックボクシング(初心者) 井上 洗 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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	※テクニククラスは、ティフェンス練習をメインにした対人練習です。	
19	ボクシング(有酸素) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	ボクシング(有酸素) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 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たせませんのでご了承ください。また、途中から参加された方のミットは持っていない場合がございます。	
20	キックボクシング(ダイエット) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度♥♥♥		
21	ボクシング(有酸素) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング(マッサバーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	* 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。 ※5月の祝日は3~6日の為、 営業は18時までです。	
22	21:45class ends		22:00 close				
23							

**店舗代表 木内 崇雅**

1987年5月29日(36)  
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング  
指導時間:  
火曜9:00~17:00、水曜9:00~17:00  
木曜9:00~11:00、金曜9:00~16:00  
格闘技歴: 総合格闘技19年  
戦績: タイトル/ランキング: PFCストロー級チャンピオン  
一言: リングネームはスキニーゾンビです。



**漆原 季亮**

1981年4月28日(42)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
火曜18:00~22:00  
格闘技歴: 20年  
戦績: タイトル/ランキング:  
言: 格闘技で健康に!



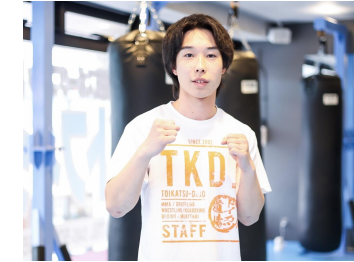
**瀬下 鉄弥**

1981年4月28日(42)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜9:00~16:00、木曜日12:00~17:00  
格闘技歴: 15年  
戦績: タイトル/ランキング:  
一言: 基本的な動作を丁寧に指導します!



**柴田 修杜**

2000年8月2日(23)  
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング  
指導時間:  
水曜18:00~22:00、木曜18:00~22:00  
金曜18:00~22:00、土曜9:00~15:00  
日曜9:00~15:00  
格闘技歴: 3年  
戦績/タイトル/ランキング: フューチャーキングトーナメント準優勝  
一言: 優しく楽しく指導致します!



**井上 洸**

2001年11月6日(22)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00、木曜18:00~23:00  
金曜13:00~23:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴: 6ヶ月  
戦績: タイトル/ランキング:  
一言: 一緒に楽しく格闘技をして健康になりましょう!

**店舗SNS**

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net