



★ファイティングラボ大宮東口 5月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(年中無休)「祝日18時まで」
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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 ■ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥	8:00open 8:10start	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥		7
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	※5/3(金)、5/6(月) 祝日営業10:00~18:00	
9	ジークンドー(護身術) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
10	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥		
11	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 高松 麗也 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 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)	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)	12:00open 12:10start	
13	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング【無料体験限定】 布施 元也 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(コンビネーションミット) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥
14	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 大月 慎也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 布施 元也 難易度★強度♥	ボクシング(有酸素) 山崎 伊輝 難易度★強度♥
15	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級テクニック) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥
16	キックボクシング【無料体験限定】 山崎 伊輝 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(中級マスタバーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 山崎 伊輝 難易度★強度♥
17	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) 永山 拓郎 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(自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	16:45class ends 17:00close
18	キックボクシング(コンビネーションミット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	17:45class ends 18:00close	
19	ボクシング(有酸素) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	※マスタ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 着でお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックフロー、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、参加をお断りする場合がございますので予め ご了承ください。 ※マスタバークラスで参加者が1名の場合はその他のレッ スンを行います。 ※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	
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスタバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(上級) 布施 元也 難易度★★★強度♥♥♥	2000 キックボクシング(中級マスタバーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	20	
21	キックボクシング(中級マスタバーリング) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎	キックボクシング(中級マスタバーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎	21	
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	22	
23	22:45class ends 23:00 close					23	

ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(45)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~16:00、木曜13:00~23:00
土曜12:00~18:00
格闘技歴:15年
キックボクシングをライフワークに!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



永山 拓郎

1998年1月24日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜17:00~22:00、金曜18:00~22:00
格闘技歴:極真空手18年
一言:基礎から丁寧に指導します!



大月 慎也

1986年6月19日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
金曜14:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング15年
一言:格闘技で日本を健康に!



高松 麗也

1995年10月2日(28)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜7:00~12:00、金曜7:00~12:00、
格闘技歴:空手&キックボクシング16年
一言:朝格闘技で健康になりましょう



荻野 勝美

2002年4月15日(21歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜13:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:基礎からしっかりやって強くなりましょう!



山崎 伊輝

2002年3月21日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜15:00~23:00、日曜12:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:楽しいクラスを目指します。



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
指導クラス:キックボクシング ジーカードー、フィジカル
指導時間:
月曜7:00~17:00、火曜7:00~12:00
木8:00~12:00
格闘技歴:ジーカードー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年
一言:武術、走ることも楽しもう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net