



# ★ファイティングラボ大森 5月時間割★

【営業時間】月・水・木・金 7:00～22:00 火曜 7:00～23:00 土曜 12:00～17:00 日曜 12:00～17:00 祝日 7:00-18:00 (年中無休)

【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	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥	<b>土日を除く祝日の営業時間は</b>  <b>7:00-18:00となります。</b>  <b>5月の祝日営業時間</b> <b>5/3(金)、5/6(月)7:00-18:00</b>  <div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>無料体験実施中!!</b>  <b>体験予約はWEBから!!</b> </div>  <b>12:00open 12:10start</b>		7	
8	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 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」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R				
9	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R				
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥1R	キックボクシング(マッスハーリング) ルイ 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 堀江 竣太 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」 小谷崎 徹 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」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R				
11	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 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」 ルイ 難易度★強度♥	キックボクシング(マッスハーリング) 堀江 竣太 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 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)				
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(初心者) ルイ 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(初心者) 「無料体験」 簡井 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥	12	
13	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング (中級) 松本 樹弥 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	13	
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(マッスハーリング) 簡井 難易度★★強度♥♥♥	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥	14	
15	キックボクシング(マッスハーリング) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) 松本 樹弥 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥♥	総合格闘技(マッスハーリング) 簡井 難易度★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング(中級) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥	15	
16	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 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」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 松本 樹弥 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」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(打ち込み) 簡井 難易度★強度♥	キックボクシング(マッスハーリング) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥♥	16	
17	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R			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)	<b>※マッスハーリングに参加する場合は必ずマッスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着ていただきます。</b>  <b>※初級、中級問わず必ず必須でございます。</b>  <b>※回転系の技、バックブロー、キヤッチは禁止とします。</b>		18	
19	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 福岡 未来 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥	<b>※初級、中級問わず必ず必須でございます。</b>  <b>※回転系の技、バックブロー、キヤッチは禁止とします。</b>		19	
20	キックボクシング(マッスハーリング) 福岡 未来 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥♥	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥	キックボクシング(マッスハーリング) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥♥	<b>※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。</b> <b>※マッスハーリングで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。※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。</b> <b>※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下さい。</b> <b>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</b>		20	
21	総合格闘技(スパーリング) 福岡 未来 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(中級テクニック) 池田 竜司 難易度★★強度♥	キックボクシング(マッスハーリング) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥♥	総合格闘技(スパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(マッスハーリング) ルイ 難易度★★強度♥♥♥			21	
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット)R 池田 竜司 難易度★強度♥  22:45class ends23:00 close	21:45class ends 22:00 close					22	

# ファイティングラボ大森 インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜日7:00-12:00、水曜日19:00-22:00  
木曜日7:00-12:00、19:00-22:00、日曜日12:00~17:00  
格闘技歴:キック・空手  
職歴:なし  
一言:美味しく楽しく健康に☆彡



Coming Soon

池田 竜司

1995年5月31日  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜日3:00-18:00、火曜日14:00-23:00  
水曜日13:00-18:00、金曜日13:00-18:00  
格闘技歴:ボクシング、キックボクシング  
職歴:  
一言:楽しくトレーニングしましょう!



ルイ

2003年11月15日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜日7:00-13:00、金曜日19:00-22:00  
格闘技歴:キックボクシング  
職歴:  
一言:楽しく強くなりましょう!

福岡 未来

2001年5月27日  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル  
指導時間:月曜日19:00-22:00  
格闘技歴:15年  
職歴:  
一言:怪我に気をつけて練習しましょう



堀江 竣太

1994年9月20日  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:水曜日7:00-12:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
一言:格闘技で健康に!



松本 樹弥

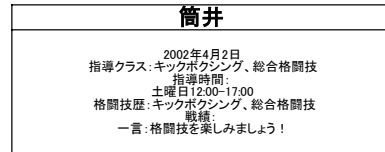
2001年10月21日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜日13:00-18:00、金曜日7:00-11:00  
格闘技歴:キックボクシング、MMA  
一言:格闘技を楽しみましょう!



Coming Soon

筒井

2002年4月2日  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:  
土曜日12:00-17:00  
格闘技歴:キックボクシング、総合格闘技  
職歴:  
一言:格闘技を楽しみましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net