

★ファイティングラボ赤羽 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(祝日は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 ■総合格闘技 ■その他 ■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(初心者) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 野津 良太 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット/マスパーリング) 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット/マスパーリング) 関 晋子 難易度★強度▼ | 5/3(金)5/6(月) 祝日18:00までの営業 | 7 | |
| 8 | 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 (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニック) 関 晋子 難易度★強度▼ | ムエタイ (初心者) 関 晋子 難易度★強度▼ | | 8 | |
| 9 | 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 【無料体験限定】 萩野 勝美 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング 【無料体験限定】 関 晋子 難易度★強度▼ | | 9 | |
| 10 | 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 (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 関 晋子 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 関 晋子 難易度★強度▼ | | 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! | 10 |
| 11 | 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 (初心者) 野津 良太 難易度★強度▼ | ムエタイ (初心者) 関 晋子 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) 関 晋子 難易度★強度▼ | | | 11:00open 12:10start |
| 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) | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 谷川 健志 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 【無料体験限定】 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度▼ | 12 |
| 13 | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 萩野 勝美 難易度★強度▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 野津 良太 難易度★強度▼ | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 阿部 沙紀 難易度★強度▼ | 空手 (初心者) 【無料体験】 谷川 健志 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング(初心者) 【無料体験】 大野 兼資 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) 萩野 勝美 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 野津 良太 難易度★強度▼ | ボクシング(初心者) 【無料体験】 阿部 沙紀 難易度★強度▼ | 空手 (中級者) 【無料体験】 谷川 健志 難易度★★強度▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 福島 嵩 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 難易度★強度▼ | 14 |
| 15 | キックボクシング(初心者) (キッズ優先クラス) 萩野 勝美 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) | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 阿部 沙紀 難易度★強度▼ | キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度▼ | キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼ | キックボクシング (中級テクニック) 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (中級テクニック) 大野 兼資 難易度★強度▼ | 15 |
| 16 | フリートレーニング (インストラクター不在) | ボクシング (キッズ優先クラス) 大野 兼資 難易度★強度▼ミット1R | ボクシング (初心者) 阿部 沙紀 難易度★強度▼ミット1R | キックボクシング (キッズ優先クラス) 谷川 健志 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 (マスパーリング) 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度▼ | 16 |
| 17 | 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 (コンビネーションミット) 阿部 沙紀 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) | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 森脇 公三 難易度★強度▼ | ボクシング (自主練習&ミット1R) 大野 兼資 難易度★強度▼ | 17 |
| 18 | 総合格闘技 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | ボクシング (中級テクニック) 大野 兼資 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) | 護身術 (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼ | 17:45class ends 18:00close | 18 | |
| 19 | キックボクシング (ダイエット) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼ | 総合格闘技 (初心者) 千葉 明寛 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▼ | ※マスパークラスに参加する場合は 必ずマスパークラス(またはキックの場合)、 フェルムカップ(キックの場合)を 必ずお申し込みください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転転落の技、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は 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。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合は その他レッスンをいたします。 ※中級クラスの場合はオンラインで配信されます。 | 19 | |
| 20 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼ | ボクシング (初心者) 千葉 兼資 難易度★強度▼ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼ | 20 | | |
| 21 | キックボクシング (マスパーリング) 合川 雅夫 難易度★強度▼ | ボクシング (マスパーリング) 大野 兼資 難易度★★強度▼ | フリートレーニング (インストラクター不在) | 護身術 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | 有酸素hitトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 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ずして また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます | 21 | |
| 22 | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 合川 雅夫 難易度★強度▼ | ボクシング (自主練習&ミット1R) 大野 兼資 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 千葉 明寛 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット1R) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼ | 22 | | |
| 23 | 22:45class ends | | 23:00 close | | 23 | | | |

ファイティングラボ赤羽 インストラクター紹介

店舗代表 千葉 明寛

1981年1月11日(42)
指導クラス:キックボクシング 護身術 総合格闘技
指導時間:
月曜19:00~21:00、水曜21:00~23:00
火曜21:00~23:00、木曜21:00~23:00
格闘技歴:武術/システマ/柔道経験/柔道10年以上
格闘:空手道指導者
一言:全ての武術に共通する基本を学んでいきましょう



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



野津 良木

1987年6月18日(35)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜19:00~23:00、木曜18:00~23:00
金曜19:00~23:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング5年
格闘:11戦1勝10敗、タイトルボクシング、NJKF1位
一言:キックボクシングの事なら気軽に質問してください



大野 兼資

1981年4月28日(42)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
水曜16:00~23:00 土曜12:00~18:00
格闘技歴:ボクシング14年
格闘:
一言:ボクシング楽しみましょう!



関 響子

1987年12月6日(35)
指導クラス:キックボクシング ムエタイ
指導時間:
水曜7:00~12:00、木曜7:00~11:00
金曜12:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング4年
格闘:
一言:一緒に上達しましょう



福島 嵩

1998年12月31日(24)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
金曜13:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング8年 柔道3年 MMA
格闘:
一言:一緒に上達しましょう



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

森脇 公三

1982年11月27日(40)
指導クラス:キックボクシング、MMA
指導時間:
日曜12:00~18:00
格闘技歴:15年
格闘:
一言:格闘技で健康に!



合川 雅夫

生年月日非公開
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜19:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング20年
格闘:
初心者の方でも楽しいレッスンにします!



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
指導クラス:キックボクシング 護身術 hite有酸素運動
指導時間:
金曜18:00~23:00
格闘技歴:ジュードー1級5年 中華武術1年 ボクシング1年
格闘:
一言:有酸素運動をしっかりとやろう



萩野 勝美

2002年4月18日(21歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜7:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング 総合格闘技
格闘:
一言:基礎からしっかりやって強くなります!



谷川 健志

1997年7月5日(26)
指導クラス:キックボクシング 空手
指導時間:
木曜12:00~17:00
格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年 総合格闘技
格闘:
一言:元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう

