



# ★ファイティングラボ荻窪 5月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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 ■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	ボクシング (モーニング) 野田 賢史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 塚原 健二 難易度★強度▼	<p>※該店舗では、サンドバックは使用が出来ません。</p> <p>※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 *5月は3日(金)、6日(月)</p> <p>※有酸素ボクシング中は、ミットなど、 大きな音の出るトレーニングは禁止となります。 ご了承ください。</p>		7	
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野田 賢史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度▼ミット1R			8	
9	ボクシング (ダイエット) 野田 賢史 難易度★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★強度▼▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★強度▼▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度▼▼			9	
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野田 賢史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度▼ミット1R			<p><b>無料体験実施中!!</b> 体験予約はWEBから!!</p>	
11	フィジカルトレーニング (初心者) 野田 賢史 難易度★強度▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 藤井 重綺 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 (マ斯巴ールリング) 藤井 重綺 難易度★★強度▼▼	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)	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」 出田 裕一 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★強度▼	12	
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 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▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 石司 晃一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) (ダイエット) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 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) 榊 皇秀 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▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼▼	ボクシング (コンビネーションミット) 石司 晃一 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) 土居 海 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▼	14	
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 出田 裕一 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▼	ボクシング (マスパール) 石司 晃一 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土居 海 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▼	15	
16	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼▼ミット1R	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 漆原 季亮 難易度★★強度▼▼	ボクシング(初心者) 出田 裕一 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) 市川 裕隆 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼	16	
17	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 榊 皇秀 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」 石司 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 土居 海 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 漆原 季亮 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)	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」 市川 裕隆 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	<p>17:45 class end 18:00close</p> <p>※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びのような、 大きな音のする練習は禁止です 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です</p> <p>※テイクニッククラスは、 デフィエンス練習をメインにした対人練習です。</p> <p>※マスパールリングクラスでは マウスピースと兼せて、ファウルカップが 着用必須となります。 (お持ちでない方は参加不可となります。) グローブ、シューズ(すねあて)は、 店舗にあるものをご使用ください。 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止。</p> <p>*インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますのでご確認ください。</p>		18	
19	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」 高崎 芳明 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 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▼			19	
20	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▼▼	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 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▼	有酸素ボクシング (初心者) 田中 照美 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▼▼			20	
21	キックボクシング (マスパールリング) 漆原 季亮 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度▼▼	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼	ストレッチ 田中 照美 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパールリング) 漆原 季亮 難易度★★強度▼▼			21	
22	フィジカルトレーニング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼▼	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (マスパールリング) 漆原 季亮 難易度★★強度▼▼	21:30 自主練習	21:45 class end 22:00 close			フィジカルトレーニング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼▼	22
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		23		

# ファイティングラボ荻窪 インストラクター紹介

店舗代表 漆原 季亮

1989年3月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜19:00~22:00、火曜13:00~17:00  
水曜18:00~22:00、金曜19:00~18:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング15年  
戦績:2戦1勝1敗  
一言:キックボクシングの基本を丁寧に教えます!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



土居 海

1986年7月24日(37)  
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:16年  
戦績:10戦3勝3敗  
一言:一緒に楽しんで成長しましょう!



塚原 健二

1983年12月8日(40)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
金曜7:00~11:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
一言:ボクシングの楽しさを伝えていきます!



藤井 重緒

1981年4月28日(42)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜7:00~12:00  
格闘技歴:20年  
戦績:9戦7勝2敗  
タイトル:Stand Up King of Rookie 2021 60kg級優勝  
一言:楽しく動きましょう!



榎 皇秀

2001年9月30日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜13:00~18:00、水曜7:00~12:00  
格闘技歴:空手8年  
一言:運動は楽しむことが一番です!



出田 裕一

1984年10月7日(39)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
水曜12:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
戦績:35戦18勝16敗  
ランキング:第41代日本スパーウェルター級王者  
一言:色々なレッスンを楽しんでもらいたい!



石司 晃一

1987年2月26日(37)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ノーギ柔術  
指導時間:  
金曜13:00~18:00  
格闘技歴:22年  
タイトル:第9代DEEPバンタム級王者  
戦績:25戦19勝6敗  
一言:格闘技を楽しんでもらいたい!



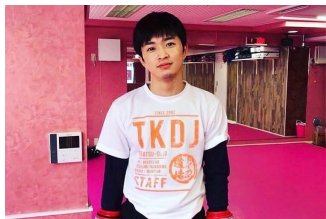
高崎 芳明

1992年9月22日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~22:00  
格闘技歴:  
一言:気になることは何でも聞いて下さい!

ご意見ご要望はこちらまで

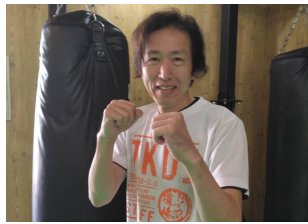


info@tkdj.net



野田 賢史

1995年6月7日(28)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~12:00  
格闘技歴:ボクシング10年  
戦績:7戦4勝3敗  
一言:楽しく格闘技しましょう!



市川 裕隆

1987年1月11日(55)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜13:00~17:18~20:00  
格闘技歴:6年  
一言:楽しく格闘技しましょう!

Coming Soon

田中 照美

1985年12月4日(39)  
指導クラス:有酸素ボクシング  
指導時間:  
木曜20:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
一言:楽しく動きましょう!