



★ファイティングラボ荻窪 6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

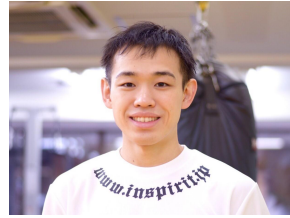
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	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) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 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▼	※荻窪店では、サンドバックは使用できません。 ※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。 ※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。		7		
8	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」 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▼	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			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		8
9	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 (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 (コンビネーションミット) 漆原 季亮 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) 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▼					12:00open 12:10start
10	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 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼	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	12:00open 12:10start				
11	キックボクシング (マスパーリング) 榊 皇秀 難易度★★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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)	キックボクシング (マスパーリング) 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)			12:00open 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)	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▼
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 中島 由晴 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▼	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) 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) 中島 由晴 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 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」 中島 由晴 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▼	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) 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) 中島 由晴 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) 榊 皇秀 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 (コンビネーションミット) 中島 由晴 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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)	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」 石司 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 難易度★★★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 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」 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)	17:45 class end 18:00close ※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 ※テイクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マスパーリングクラスでは 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。 *インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。		18		
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 中島 由晴 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) 榊 皇秀 難易度★強度▼	有酸素ボクシング (初心者) 中島 由晴 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洸 難易度★強度▼			17:45 class end 18:00close ※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 ※テイクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マスパーリングクラスでは 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。 *インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。		19
20	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング 高崎 芳明 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 中島 由晴 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 井上 洸 難易度★強度▼					17:45 class end 18:00close ※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 ※テイクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マスパーリングクラスでは 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。 *インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。
21	キックボクシング (マスパーリング) 中島 由晴 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 (マスパーリング) 榊 皇秀 難易度★★★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーリング) 井上 洸 難易度★★★強度▼	17:45 class end 18:00close ※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 ※テイクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マスパーリングクラスでは 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。 *インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。				
22	フィジカルトレーニング (初心者) 中島 由晴 難易度★強度▼	21:45 class end 22:00 close	フィジカルトレーニング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度▼	21:45 class end 22:00 close	フィジカルトレーニング (初心者) 井上 洸 難易度★強度▼			17:45 class end 18:00close ※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 ※テイクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マスパーリングクラスでは 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。 *インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。		
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close					17:45 class end 18:00close ※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 ※テイクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 ※マスパーリングクラスでは 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。 *インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。

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:
水曜7:00~11:00、日曜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!
★丁寧なクラスNo.1



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5勝5敗
一言:一緒に楽しくて成長しましょう!
★身体の特徴の多さNo.1



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!
★スマイルNo.1



藤井 重綺

1995年11月17日(28)
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
一言:楽しく格闘技しましょう
打ち込みNo1



柳 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!
★フォームの指導NO.1



出田 裕一

1984年10月7日(39)
指導クラス:ボクシング
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代日本スーパーウェルター級王者
一言:色々なレッスンを楽しくていきましょう!
★達成感のあるレッスンNo.1



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
戦績:25戦19勝6敗 タイトル:第9代DEEP/バンタム級王者
一言:格闘技を楽しんでいきましょう!
★格闘技への情熱No.1



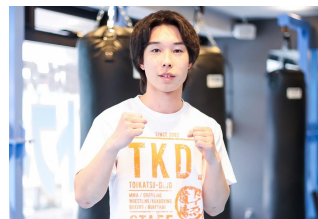
高崎 芳明

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!
★フィジカルクラスNo.1



市川 裕隆

1967年1月11日(55)
指導クラス:キックボクシング
水曜13:00~18:00
格闘技歴:6年
一言:楽しく格闘技をしましょう!
★フレンドリーNo.1



井上 洸

2001年11月26日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
金曜19:00~23:00
格闘技歴:9ヶ月
一言:一緒に楽しく格闘技をして健康になりましょう!
★初心者に寄り添ったレッスンNo.1



中島 由晴

1999年5月31日(24)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜13:00~17:00、18:00~23:00
水曜19:00~22:00
格闘技歴:9ヶ月
一言:楽しくやっています!もう!
★基本に忠実度No.1



榎垣 翔大

2002年9月25日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜18:00~23:00
格闘技歴:1年
一言:格闘技を通して一緒に健康になりましょう!
★フレンドリーNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net