



★ファイティングラボ五反田 6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(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 ■ムエタイ ■ノーギ柔術 ■その他 ■無料体験限定

	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) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 小林 淳一 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	※マウスピースに参加する場合は必ずマウスピース、該当(キックの場合)フルカップ(キックの場合)を必ずお買い上げいただきます。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系、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します。 ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。	7	
8	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小林 淳一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) TOMO 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼ミット1R		8	
9	ボクシング(初心者) 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 小林 淳一 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TOMO 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼ミット1R		9	
10	ボクシング(ダイエット) 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小林 淳一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ウエイトトレーニング(初心者) TOMO 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10	
11	ボクシング(マクスバーリング) 難易度★強度♥♥	キックボクシング(マクスバーリング) 小林 淳一 難易度★★強度♥♥	ボクシング(マクスバーリング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	ラウンドガール マッテオダス TOMO 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			11	
								12:00open 12:10start	
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(コンビネーションミット) 小林 淳一 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)	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】 金 キョミン 難易度★強度▼		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	12
						12:30 自主練習			
13	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) 若林 龍翔 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) 金 キョミン 難易度★★強度▼		キックボクシング (コンビネーションミット) 土屋 諒 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング(初心者) 館上 一樹 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(初心者) 【無料体験】 若林 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 金 キョミン 難易度★強度♥♥		ボクシング(有酸素) 土屋 諒 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング(コンビネーションミット) 館上 一樹 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(コンビネーションミット) 市川 裕隆 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) 若林 龍翔 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) 土屋 諒 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 金 キョミン 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	15	
16	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 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▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 若林 龍翔 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(マクスバーリング) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	16	
17	キックボクシング(ダイエット) 館上 一樹 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) 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)	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 金 キョミン 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土屋 諒 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)	キックボクシング(ダイエット) 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)	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング(初心者) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 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(有酸素) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 土屋 諒 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せ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たない場合がございます。 ※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 祝日は18時までの営業になります。		19	
20	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級テクニック) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥			20	
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(マクスバーリング) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土屋 諒 難易度★強度▼			21	
22	キックボクシング(自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(自主練習&ミットR) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング(自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度▼	キックボクシング(自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度▼	※フレックスは、音楽に合わせてのストレッチクラスの為、自主練習、サンドバッグ禁止になります。		22	
23	22:45class ends 23:00 close								23

ファイティングラボ五反田 インストラクター紹介

店舗代表 秋山 泰幸

1979年10月6日(44)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月7時~12時 水7時~12時 金7時~11時
格闘技歴:27年 美顔No.1
タイトル:OPBF東洋太平洋ミドル級チャンピオン
一言:ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小林 淳一

1979年5月29日(45)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火7時~13時
格闘技歴:10年 美顔No.1
戦績:4戦3勝1敗 タイトルランキング:なし
一言:楽しむことが全てだ!



館上 一樹

2001年9月7日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月14時~18時
戦績:なし 美顔No.1
一言:楽しいレッスンが出来るように頑張ります!



市川 裕隆

1967年1月11日(57)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水15時~23時
格闘技歴:6年
戦績:なし 美顔No.1
一言:楽しく格闘技しましょう!



TOMO

指導クラス:ボクシング・キックボクシング・ストレッチ
指導時間:
木7時~12時
タイトル:ウエイトリフティング2019年東京大会優勝2019
ボディビル全日本大会準優勝 美顔No.1
一言:ご来店お待ちしております。



金 キョウシ

1985年12月24日(38)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
土12時~18時
格闘技歴:10年 美顔No.1
戦績:3戦3勝 タイトルランキング:なし
一言:気になることは何でも聞いてください!



土屋 諒

2001年7月21日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月19時~23時
火20時~23時 水7時~10時 木19時~23時 金14時~23時
日12時~18時 戦績:なし 美顔No.1
一言:格闘技大好きなので是非、語りあいましょう!



若林 龍翔

2003年10月9日(20)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
木13時~17時
戦績:なし 美顔No.1
一言:一日でも早くできるように頑張ります!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



野津 良太

1987年6月18日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火16時~20時
格闘技歴:キックボクシング5年 ミット指導No.1
戦績:21戦11勝10敗 ランキング:NJKFライト級1位
キックボクシングの事なら気軽に質問してください