



★ファイティングラボ高田馬場 7月時間割★

【営業時間】平日13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7						※行事ありのスパリングクラスに参加する場合は必ずマウスピース、履物でキックの場合、フールカップを必ず着用してください。(例、中級者クラスは必ず着用をお願いします) ※日曜は20名定員超は予約キャンセルスパリングクラスは定員です。 ※初心者キックマッスパー(女性限定)は初心者へのレベルアップクラスです。練習でマウスピースなしでも参加できます。	
8						祝日は18時までの営業です。7月の祝日は7月16日月曜日です。	
9						※ミットRのクラスは、参加人数10人以下の場合のみミットを1R持ちます。 ※参加人数10人以上の場合、途中から参加された方のミットは持たない場合があります。	
10						12:00open 12:10start	
11							
12	13:00OPEN 13:10 start					ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★★強度▼	キックボクシング「無料体験限定」 (初級マッスパーリング) ねこ太 難易度★★強度▼
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★★強度▼	キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎 難易度★★★強度▼	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度▼	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 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 (マッスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼	キックボクシング「無料体験限定」 (中級マッスパーリング) ねこ太 難易度★★★強度▼
14	総合格闘技テクニック (アイデアワーク) 齊藤 曜 難易度★★強度▼	難易度★★★強度▼	難易度★★★強度▼	難易度★★★強度▼	ボクシング (多々エリート) 出田 裕一 難易度★強度▼	ボクシング「無料体験限定」 (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼
15	総合格闘技 (スパリング) 齊藤 曜 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 「無料体験限定」 藤井 重綺 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▼	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 (マッスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼	キックボクシング (マッスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼
16	総合格闘技テクニック (打ち込み) 齊藤 曜 難易度★★強度▼	ボクシング (初心者) 塚原 健二 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▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 稲垣 翔大 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼ミット1R	柔術 (テクニック) 神谷 哲也 難易度★強度▼	ボクシング「無料体験限定」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスパーリング) 藤井 重綺 難易度★★★強度▼	キックボクシング (初心者) 「無料体験限定」 稲垣 翔大 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	柔術 (スパリング) 神谷 哲也 難易度★★★強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 塚原 健二 難易度★強度▼
18	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 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 (マッスパーリング) 稲垣 翔大 難易度★★★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close	
19	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼	ボクシング「無料体験限定」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼	総合格闘技 (スパリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング「無料体験限定」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼	総合格闘技 (スパリング) 中桐 涼輔 難易度★★★強度▼	※キックマッスパーリングクラスは、ボクシングマッスパーリングも練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。
20	キックボクシング (マッスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼	キックボクシング (マッスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼	ノーギ柔術 (グラップリングスパリング) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼	柔術(テクニック) 「無料体験限定」 三浦 龍 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスパーリング) 塚原 健二 難易度★★★強度▼	難易度★★★強度▼	※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断る場合がありますので予めご了承ください。 ※マッ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を行います。
21	柔術(テクニック) 三浦 龍 難易度★強度▼	フリートレーニング	柔術(テクニック) 岡市 尚士 難易度★★強度▼	柔術 (スパリング) 三浦 龍 難易度★★★強度▼	フリートレーニング	20:45class ends 21:00close	
22	柔術 (スパリング) 三浦 龍 難易度★★★強度▼	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度▼	柔術 (スパリング) 岡市 尚士 難易度★★★強度▼	柔術 (フリーマット) 三浦 龍 難易度★強度▼	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度▼		
23	22:45class ends 23:00 close						

ファイティングラボ高田馬場 インストラクター紹介

店舗代表 塚原 健二

1997年12月8日(40)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
月曜18:00-21:00、火曜18:00-21:00
金曜16:00-21:00、土曜12:00-19:00、日曜14:00-18:00
格闘技歴:ボクシング7年
一審:ボクシングに1
写真No.1



店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



COMING SOON

COMING SOON

滝崎 善郎

1984年12月18日(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜12:00-19:00
格闘技歴:キックボクシング12-13年
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



中桐 涼輔

1993年9月8日(30)
指導クラス:空手格闘技
指導時間:
水曜12:00-19:00
格闘技歴:キックボクシング10年
一審:空手経験に1
全てにおいてNo.1



出田 裕一

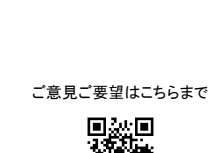
1984年10月13日(39)
指導クラス:ムエタラシ
指導時間:
水曜12:00-19:00
格闘技歴:ボクシング10年以上
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



COMING SOON

三浦 麗

1975年6月5日(48)
指導クラス:ブラジリアン柔術
指導時間:
水曜12:00-21:00、土曜12:00-23:00
格闘技歴:ブラジリアン柔術13年
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

齊藤 暉

1989年1月26日(35)
指導クラス:総合、ムエタラシ、テークダウン
指導時間:
月曜12:00-19:00
格闘技歴:総合格闘技20年
一審:格闘技で経験に1
空手No.1

COMING SOON

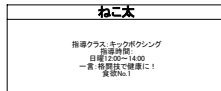
久松 裕孝

1971年1月18日(52)
指導クラス:柔道、柔道合気
指導時間:
月曜12:00-19:00
格闘技歴:MMA25年
一審:格闘技で経験に1
腕力No.1



ねこ太

指導クラス:キックボクシング
指導時間:
日曜12:00-14:00
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



COMING SOON



小泉 慶嗣

指導クラス:総合、グラップリング
指導時間:
月曜18:00-21:00
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



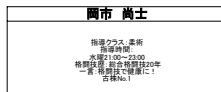
藤井 重輔

指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜13:00-18:00、土曜13:00-18:00
格闘技歴:20年
一審:格闘技で経験に1
打ち込みNo.1



岡市 尚士

指導クラス:柔術
指導時間:
水曜12:00-23:00
格闘技歴:総合格闘技20年
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



神谷 哲也

指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル
指導時間:
月曜18:00-19:00
格闘技歴:柔術10年以上等
一審:格闘技で経験に1
写真No.1



福垣 剛大

指導クラス:総合、グラップリング
指導時間:
水曜18:00-19:00
格闘技歴:柔術
一審:格闘技で経験に1
腕力No.1

