



★ファイティングラボ国分寺 7月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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								7
8								8
	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start		
9	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	9
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 井上 洗 難易度★★強度▼▼	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	10
11	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼▼	キックボクシング(マッスバーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(マッスバーリング) 木内 崇雅 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(マッスバーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	11
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)	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(有酸素) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	12
13	ボクシング(有酸素) 福田 翔大 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(有酸素) 井上 洗 難易度★強度▼	総合格闘技(有酸素) 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(マッスバーリング) 井上 洗 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(マッスバーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	13
14	フレックス(ストレッチ) 福田 翔大 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 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) 福田 翔大 難易度★強度▼	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(マッスバーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	14:45class ends 15:00close		15
16	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」 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(マッスバーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度▼▼	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、ファールカップを着用してください。		16
17	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 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」 柴田 修社 難易度★強度▼	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りさせていただきますので予めご了承下さい。		17
18	キックボクシング(初心者) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねますのでご了承下さい。		18
19	ボクシング(有酸素) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※テクニククラスは、ディフェンス練習を メインにした対人練習です。		19
20	キックボクシング(コンビネーションミット) 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(マッスバーリング) 柴田 修社 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(マッスバーリング) 柴田 修社 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てない場合がございます。		20
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度▼	ボクシング(有酸素) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	* 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。 ※祝日の15日は18時までの営業時間です。		21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23								23

店舗代表 木内 崇雅



総合格闘技のレッスンNo. 1
1987年5月29日(37)
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング
指導時間:
火曜9:00~15:00、水曜9:00~17:00
木曜9:00~11:00、金曜9:00~16:00
格闘技歴: 総合格闘技19年、柔術紫帯
戦績: 31戦17勝14敗、タイトル/ランキング: PFCストロー級チャンピオン
一言: リングネームはスキニーゾンビです。



稲垣 翔大

瞬発力No. 1
2002年9月25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
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!



瀬下 鉄弥

ミットによるレッスンNo. 1
1981年4月28日(42)
指導クラス: ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月曜9:00~16:00、木曜日12:00~17:00
格闘技歴: 13年
一言: 基本的な動作を丁寧に指導します!



柴田 修杜

優しいレッスンNo. 1
2000年8月2日(23)
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング
指導時間:
水曜18:00~22:00、木曜18:00~22:00
金曜18:00~22:00、土曜9:00~15:00
日曜9:00~15:00
格闘技歴: 3年
タイトル/ランキング: フューチャーキングトーナメント準優勝
一言: 優しく楽しく指導致します!



井上 洸

丁寧なレッスンNo. 1
2001年11月6日(22)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
火曜15:00~22:00、
金曜13:00~22:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴: 6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!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net