



★ファイティングラボ五反田 8月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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) 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▼	祝日営業時間、お盆営業時間 8/12(月)祝日7時~18時 お盆期間8/13(火)~8/16(金)7時~18時 9:00open 9:10start		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▼ミット1R	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 (コンビネーションミット) 小林 淳一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 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」 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	キックボクシング (ダイエット) TOMO 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★強度▼	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♥♥	ウエイトトレーニング TOMO 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	10
11	ボクシング (マッスパーリング) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マッスパーリング) 小林 淳一 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マッスパーリング) 秋山 泰幸 難易度★★強度♥♥	ラウンドガール マッチョダンス 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土屋 諒 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) TOMO 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♥♥	12
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(初心者) 「無料体験」 金 キョミン 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	13
14	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 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(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) 土屋 諒 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 (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」 土屋 諒 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(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) 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 (マッスパーリング) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マッスパーリング) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥	16
17	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 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 (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 若林 龍翔 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 (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)	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)	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▼	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」 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング (有酸素) 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▼	※マッスパークラスに参加する場合は、必ずクラスヒーロー、肩当て(キックの場合)、フェールベルト(キックの場合)を必ず着用をお願いします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系、技、バックフロー、キャッチは禁止とします。 ※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ください。		19
20	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 (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	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▼			20
21	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 (マッスパーリング) 土屋 諒 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▼	キックボクシング (マッスパーリング) 若林 龍翔 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♥♥			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) 若林 龍翔 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▼			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 火14時~17時 水7時~12時 金7時~11時
格闘技歴:27年 下関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~12時
格闘技歴:10年 熱血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!



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18時~23時
格闘技歴:6年
戦績:なし ベンチ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 土9時~13時
タイトル:ウエイトリフティング2019年東京大会優勝2019
ボディービル全日本大会準優勝 ウェイトNo.1
一言:ご来店お待ちしております。



金 謙三

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13時~18時
格闘技歴:10年 テクニック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(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月14時~23時
火20時~23時 金14時~23時
日9時~18時 戦績:なし 熱心No.1
一言:格闘技大好きなのは是非、語りあきましょう!



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: 水12時~23時
戦績:なし 元気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