



★ファイティングラボ荻窪 9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) 稲垣 翔大 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・井上 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が出来ません。 ※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。 9月16日(月)、9月23日(月):7:00～18:00営業 ※有酸素ボクシング、フレックスのクラス中は、ウエイトトレーニングやミットなど、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。	
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」 稲垣 翔大 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井・井上 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		
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) 稲垣 翔大 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・井上 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♥♥		
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」 稲垣 翔大 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・井上 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	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
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) 稲垣 翔大 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 重純 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♥	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 稲垣 翔大 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」 高崎 芳明 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) (ダイエット) 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♥
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) 稲垣 翔大 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	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 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♥
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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 稲垣 翔大 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 (ダイエット) 高崎 芳明 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♥
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) 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(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥	ノーギ柔術 「無料体験」 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♥
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) 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) 漆原 季亮 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♥♥♥
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 (ダイエット) 漆原 季亮 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 ※テクニッククラスは、ディフェンスや受け返しなど、対人練習をメインにしたクラスです。	
19	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」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 漆原 季亮 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(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度♥	※マスパーリングクラスでは、マウスピース、ファールカップ、ひざ当て(キックボクシングの際の着用は必須となります) (お持ちでない方は参加不可となります) 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止です。 安全面の問題から、攻撃の強度が強い場合、指導員が注意します。 注意を受けても改善が見られない場合、参加をお断りさせて頂く可能性もあります。	
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 中島 由晴 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 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♥♥	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 (ダイエット) 井上 洗 難易度★強度♥		
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) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	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 (マスパーリング) 井上 洗 難易度★★★強度♥♥♥	※有酸素ボクシングは、音楽をかけ、音に合わせてボクシングの動きで身体を動かしていくクラスとなります。 有酸素ボクシング中、雑音など、大きな音を出す自主練習は禁止となります。	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 中島 由晴 難易度★強度♥	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 井上 洗 難易度★強度♥		
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		

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

1988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8:00~11:00、18:00~23:00
木曜16:00~18:00、日曜12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング15年
プロ戦績: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!
★スパイス大好きNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



土居 海

1986年7月24日(38)
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:一緒に楽しんで成長しましょう!
★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んでいます!よろしくお願いします!
★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:
木曜13:00~18:00、火曜9:00~22:00
格闘技歴:空手
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



井上 洸

2001年11月26日(22)
指導クラス:キックボクシング
木曜7:00~11:00 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、18:00~22:00
木曜19:00~22:00
格闘技歴:9ヶ月
一言:楽しくやっています!よろしくお願いします!
★基本に忠実度No.1



稲垣 翔大

2002年9月25日(22)
指導クラス:キックボクシング
火曜7:00~12:00、13:00~16:00
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!
★瞬発力No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net