

# ★ファイティングラボ赤羽 9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(祝日は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 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 狹野 勝美 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) 「無料体験」 関 響子 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエットマスパーリング) 関 響子 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエットマスパーリング) 関 響子 難易度★強度▼▼	※9/16、9/23 祝日営業の為 18:00クローズ		7
8	キックボクシング (ダイエット) 狹野 勝美 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 関 響子 難易度★強度▼▼	キックボクシング (中級テクニック) 関 響子 難易度★★強度▼▼	ムエタイ (初心者) 関 響子 難易度★強度▼▼			8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 狹野 勝美 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 関 響子 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 関 響子 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 関 響子 難易度★強度▼			9
10	キックボクシング (ダイエット) 狹野 勝美 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 関 響子 難易度★強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 関 響子 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 関 響子 難易度★強度▼▼	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	キックボクシング (初心者) 狹野 勝美 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 野津 良太 難易度★強度▼	ムエタイ (初心者) 関 響子 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) 関 響子 難易度★強度▼			11:00open 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)	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」 谷川 健志 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 「無料体験限定」 森脇 公三 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 大野 兼資 難易度★強度▼▼	12
13	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 狹野 勝美 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 阿部 沙紀 難易度★強度▼▼	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 福島 嵩 難易度★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 森脇 公三 難易度★強度▼▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 大野 兼資 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 狹野 勝美 難易度★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 野津 良太 難易度★強度▼▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 阿部 沙紀 難易度★強度▼	空手 (中級者) 谷川 健志 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度▼▼	ボクシング (マスパーパーリング) 大野 兼資 難易度★★強度▼▼	14
15	キックボクシング (キッズ優先クラス) 狹野 勝美 難易度★強度▼ ミット1R	護身術 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 阿部 沙紀 難易度★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 森脇 公三 難易度★強度▼▼	ボクシング (中級テクニック) 大野 兼資 難易度★★強度▼▼	15
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	アクションレッスン (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 阿部 沙紀 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング (キッズ優先クラス) 谷川 健志 難易度★強度▼	キックボクシング (キッズ優先クラス) 福島 嵩 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーパーリング) 森脇 公三 難易度★★強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 大野 兼資 難易度★強度▼▼	16
17	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度▼▼	キックボクシング (キッズ優先クラス) 千葉 明寛 難易度★強度▼ ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 阿部 沙紀 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 (自主練習&ミット2R) 森脇 公三 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 大野 兼資 難易度★強度▼	17
18	キックボクシング (初心者) 野津 良太 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 千葉 明寛 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)	護身術 (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング&ムエタイ (初心者) 野津 良太 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) 千葉 明寛 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	※マスパークラスに参加する場合は 必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、 ファールカップ(キックの場合) を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。 ※回転する技、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 お断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マ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。 ※中級クラスの場合はオンラインで配信されます。		19
20	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野津 良太 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーパーリング) 千葉 明寛 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	有酸素hittトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼▼			20
21	キックボクシング (マスパーパーリング) 合川 雅夫 難易度★強度▼▼	キックボクシング (マスパーパーリング) 花井 順 難易度★★強度▼▼	護身術 (初心者) 千葉 明寛 難易度★強度▼	キックボクシング (マスパーパーリング) 齋藤 祐貴 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーパーリング) 齋藤 祐貴 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たない場合がございます		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 合川 雅夫 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 花井 順 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 千葉 明寛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 齋藤 祐貴 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

# ファイティングラボ赤羽 インストラクター紹介

**店舗代表 千葉 明寛**

1981年1月11日(42)  
 指導クラス:キックボクシング 護身術 総合格闘技  
 指導時間:  
 火曜 15:00~19:00  
 水曜 19:00~23:00  
 格闘技歴: 武術/システム空手格闘術/柔道15年以上  
 一言: 武術の事ならNO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**野津 良太**  
 1987年6月18日(35)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜 17:00~21:00 火曜 7:00~15:00  
 格闘技歴:キックボクシング5年  
 戦績: 21戦11勝10敗 空手/ランニング NJKF1位  
 一言: キックボクシングの事なら私に! ミットの指導NO.1



**大野 兼資**  
 1988年5月10日(35)  
 指導クラス:ボクシング  
 指導時間:  
 毎週 12:00~18:00  
 格闘技歴:ボクシング14年  
 一言:ボクシング楽しませよう! 射撃性NO.1!



**関 響子**  
 1987年12月6日(35)  
 指導クラス:キックボクシング ムエタイ  
 指導時間:  
 水曜 7:00~12:00 水曜 7:00~11:00  
 金曜 7:00~12:00  
 格闘技歴:キックボクシング4年  
 一言:一緒に上達しましょう盛り上げ声量NO.1



**福島 嵩**  
 1998年12月31日(24)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 金曜 13:00~17:00  
 格闘技歴:キックボクシング6年 柔道3年 MMA  
 一言:一緒に上達しましょう販路NO.1!



**森脇 公三**  
 1982年11月27日(41)  
 指導クラス:キック、フィジカル、MMA  
 指導時間:  
 土曜 12:00~18:00  
 格闘技歴:15年  
 一言:格闘技で健康に! 非暴力NO.1!



**合川 雅夫**  
 生年月日:非公開  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜 21:00~23:00  
 格闘技歴:キックボクシング20年  
 楽しいレッスンにします! ティフエンス技術NO.1!



**齋藤 祐貴**  
 1994年06月15日(30)  
 指導クラス:キックボクシング 護身術 hitte有酸素運動  
 指導時間:  
 水曜 19:00~23:00  
 金曜 18:00~23:00  
 格闘技歴:ジュード一級5年 中国武術1年 ボクシング1年  
 一言:有酸素運動をしっかりやろう! 汗まみれNO.1! 達成度NO.1!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



**荻野 勝美**  
 2002年4月15日(21歳)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜 7:00~16:00  
 格闘技歴:キックボクシング 総合格闘技  
 一言:基礎からしっかり学んでいきましょう! お菓子好きNO.1



**谷川 健志**  
 1997年7月5日(26)  
 指導クラス:キックボクシング 空手  
 指導時間:  
 水曜 12:00~17:00  
 格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年 総合格闘技  
 一言:元気にやる楽しさを一緒に学びましょう元気NO.1!

COMING SOON

**阿部 沙紀**  
 1997年5月16日(26)  
 指導クラス:ボクシング  
 指導時間:  
 水曜 13:00~18:00  
 格闘技歴:ボクシング3年  
 一言:楽しく頑張ってください! 背の低さNO.1!