



# ★ファイティングラボ大宮東口 9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」  
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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 ■ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■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(ダイエット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥        | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ | キックボクシング(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥         | 8:00open 8:10start                          | キックボクシング(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥♥        | ※9/16、9/23<br>祝日営業の為 18:00クローズ  |  | 7  |
| 8  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥    | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ | キックボクシング(ダイエット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥         | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ | 9:00open 9:10start  |  | 8  |
| 9  | ジークンドー(護身術)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥            | フィジカルトレーニング(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥           | キックボクシング「無料体験限定」<br>布施 元也<br>難易度★強度♥  | キックボクシング「無料体験限定」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥       | 9  |
| 10 | フィジカルトレーニング(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥       | ジークンドー(護身術)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥                | キックボクシング(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥♥        | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★★強度♥♥   | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥   | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥   | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★★強度♥♥  | 10 |
| 11 | キックボクシング(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥           | キックボクシング(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥              | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥   | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥♥  | キックボクシング(初心者)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥           | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥   | ボクシング(有酸素)<br>山崎 伊輝<br>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)                       | 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)                      | 12 |
| 13 | キックボクシング(ダイエット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング「無料体験限定」<br>布施 元也<br>難易度★強度♥           | キックボクシング(初心者)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥           | キックボクシング「無料体験限定」<br>布施 元也<br>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」<br>布施 元也<br>難易度★強度♥  | キックボクシング「無料体験限定」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥       | 13 |
| 14 | フィジカルトレーニング(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥       | キックボクシング(中級)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥ミット1R        | キックボクシング(ダイエット)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥         | キックボクシング(初心者)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット1R     | キックボクシング(ダイエット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥         | キックボクシング(初心者)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥   | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★★強度♥♥  | 14 |
| 15 | フレックス<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥                   | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥ミット1R | キックボクシング「無料体験限定」<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥        | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥   | ボクシング(有酸素)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥              | キックボクシング(中級テクニク)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥  | キックボクシング(初心者)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥          | 15 |
| 16 | キックボクシング「無料体験限定」<br>山崎 伊輝<br>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(中級マスパーリング)<br>荻野 勝美<br>難易度★★強度♥♥   | キックボクシング(中級)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥          | キックボクシング「無料体験限定」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥        | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥   | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥♥ | 16 |
| 17 | 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)<br>山崎 伊輝<br>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(自主練習&ミット2R)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥  | キックボクシング(自主練習&ミット2R)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥   | 17 |
| 18 | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥♥  | キックボクシング(ダイエット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥            | キックボクシング(ダイエット)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥♥        | キックボクシング(初心者)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット1R     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥ | 17:45class ends 18:00close  |  | 18 |
| 19 | ボクシング(有酸素)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥              | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥    | キックボクシング(コンビネーションミット)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥   | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★★強度♥♥   | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★★強度♥♥   | ※マスパークラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必着をお願いいたします。<br>※回転系の技、バックフロー、キャッチは禁止とします。<br>※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。<br>※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。<br>※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。<br>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<br>※フレックスクラス開催時間は音の出る練習(サンドバッグやミットの持ち合い等)禁止です。 |  | 19 |
| 20 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥ | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★★強度♥♥      | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥ | キックボクシング(上級)<br>布施 元也<br>難易度★★★強度♥♥♥        | キックボクシング(ダイエット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥         |   |  | 20 |
| 21 | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★★強度♥♥   | キックボクシング(自主練習&ミット2R)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥       | キックボクシング(中級マスパーリング)<br>荻野 勝美<br>難易度★★強度♥♥   | キックボクシング(上級)<br>布施 元也<br>難易度★★★強度♥♥♥        | キックボクシング(自主練習&ミット2R)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥    |   |  | 21 |
| 22 | キックボクシング(自主練習&ミット2R)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥    | 21:45class ends 22:00close                     | キックボクシング(自主練習&ミット2R)<br>難易度★強度♥             | キックボクシング(自主練習&ミット2R)<br>難易度★強度♥             | 21:45class ends 22:00close                  | 22  |  |    |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                 |  |   |   |   |   | 23   |    |

# ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(45)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜13:00~16:00、木曜13:00~22:00  
 土曜9:00~18:00  
 格闘技歴:15年  
 キックボクシングをライフワークに!  
 基礎練習 NO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



山崎 伊輝

2002年3月21日(22)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:月15:00~23:00、火曜17:00~22:00  
 木曜8:00~12:00、金曜14:00~22:00、日曜9:00~18:00  
 格闘技歴:キックボクシング1年  
 一言:楽しいクラスを目指しています。  
 エンタメ格闘技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、ジークンドー、フィジカル  
 指導時間:  
 月曜7:00~15:00、火曜7:00~12:00  
 格闘技歴:ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年  
 一言:武術、走ること楽しく動きましょう  
 達成度NO.1!



高松 麗也

1995年10月2日(28)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 水曜7:00~12:00、金曜7:00~12:00、  
 格闘技歴:空手&キックボクシング16年  
 一言:朝格闘技で健康になりましょう  
 レッソンの丁寧さNO.1!



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:  
 水曜13:00~22:00  
 格闘技歴:キックボクシング1年  
 一言:基礎からしっかりやって強くなりましょう!  
 たぶん人気NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net