



★ファイティングラボ荻窪 10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) 中島 由晴 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♥	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★強度♥	※夜庫では、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。 10月14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、 ウエイトレ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」 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♥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♥	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	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度♥♥		
9	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度♥♥	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	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥		
10	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 「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 重緒 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
11	フィジカルトレーニング (初心者) 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 重緒 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	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」 漆原 季亮 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 (ダイエット) 漆原 季亮 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」 漆原 季亮 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) 漆原 季亮 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 (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★強度♥	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♥は	ノーギ柔術 (初心者) 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 (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) 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 (中級テクニック) 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)	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) 中島 由晴 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(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度♥	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	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 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♥	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」 中島 由晴 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 井上 洗 難易度★強度♥♥ミット1R	※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) 着用が必須となります。 (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 (中級テクニック) 漆原 季亮 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(初心者) 「無料体験」 中島 由晴 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(初心者) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度♥		
21	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 (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) 中島 由晴 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) 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) 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) 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

1989年3月2日(35)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 月曜13:00~18:00、19:00~23:00、水曜7:00~11:00
 木曜14:00~18:00、金曜7:00~11:00、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



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13:00~15:00、火曜19:00~22:00
 格闘技歴:空手
 一言:気になることは何でも聞いて下さい!
 ★フィンカルクラス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7:00~11:00、水曜18:00~23:00
 木曜19:00~22:00
 格闘技歴:10ヶ月
 一言:楽しくやっていきましょう!
 ★基本に忠実度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きましょう!
 ★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:格闘技を楽しんでやりましょう!
 ★格闘技への情熱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
 指導時間: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



井上 洸

2001年11月26日(22)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:木曜7:00~10:00、金曜18:00~23:00、
 格闘技歴:10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

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net