



# ★ファイティングラボ五反田 10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) 遠藤 駿平 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 秋山・土屋 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 10/14(月)祝日7時~18時		7
8	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) 遠藤 駿平 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山・土屋 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			9:00open 9:10start
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(初心者) 「無料体験」 遠藤 駿平 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 秋山・土屋 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 (ダイエット) 遠藤 駿平 難易度★強度♥♥	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 (マ斯巴ーリング) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マ斯巴ーリング) 遠藤 駿平 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マ斯巴ーリング) 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 (ダイエット) 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)	キックボクシング (ダイエット) 遠藤 駿平 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) 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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 遠藤 駿平 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♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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	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 (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 (コンビネーションミット) 金 キョミン 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♥♥	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♥	キックボクシング (初心者) 遠藤 駿平 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♥	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 (マ斯巴ーリング) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マ斯巴ーリング) 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 (ダイエット) 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) 「無料体験」 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♥	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) 土屋 諒 難易度★強度♥	※マ斯巴ークラスに参加する場合は、 必ず「マスパーク」の前で(キックの場合) フェールマップ(キックの場合)を必ずお読みください。 ※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、キックは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方、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 (ダイエット) 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 (ダイエット) 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 (マ斯巴ーリング) 土屋 諒 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 (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (マ斯巴ーリング) 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							

# 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 水7時~12時 金7時~11時  
 格闘技歴:27年 下業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@



遠藤 駿平

1993年6月24日(31)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 火7時~17時  
 格闘技歴:20年 変身No.1  
 タイトル:第20回MA日本ライト級選手権チャンピオン  
 一言:皆様に楽しんで頂けるよう頑張ります!



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:  
 水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 孝彦

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 水7時~10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:一日でも早くなるように頑張ります!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net