



★ファイティングラボ五反田 11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♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 遠藤 駿平 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 秋山・土屋 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥ミット1R	祝日営業時間 11/4(月)祝日7時~18時	9:00open 9:10start	7
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥ミット無し	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♥ミット無し	キックボクシング (初心者) TOMO 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥ミット無し			8
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♥ミット無し	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♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) TOMO 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	9
10	ボクシング (ダイエツト) 難易度★ 強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 遠藤 駿平 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエツト) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ウエイトトレーニング (初心者) TOMO 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (ダイエツト) 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥♥ミット無し	ウエイトトレーニング (初心者) TOMO 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) (コンビネーションミット) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	10
11	ボクシング (マスパーリング) 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 遠藤 駿平 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (マスパーリング) 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	ラウンドガール マッチョダンス TOMO 難易度★ 強度♥ミット無し	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♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	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 (ダイエツト) TOMO 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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 (ダイエツト) 遠藤 駿平 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 (ダイエツト) 若林 龍翔 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」 金 キョミン 難易度★ 強度♥ミット無し	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♥♥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♥ミット無し	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♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 金 キョミン 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 金 キョミン 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	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 (ダイエツト) 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) 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♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 遠藤 駿平 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 若林 龍翔 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 土屋 諒 金 キョミン 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	16
17	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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2R) 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♥ミット無し	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♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 若林 龍翔 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	※マスパークラスに参加する場合は、必ずマウスピース、臍当て(キックの場合)、フルカブ(キックの場合)を必ずお預りいただきます。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、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します。 ※無料体験限定は既存全員のレッスンのみです。 ※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の上ご来店ください。※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ずにご来店ください。 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		19
20	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニク) 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 若林 龍翔 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し			20
21	キックボクシング (マスパーリング) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 若林 龍翔 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	21		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土屋 諒 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土屋 諒 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 若林 龍翔 土屋 諒 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土屋 諒 難易度★ 強度♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close					23		

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(45)
 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代MA日本ライト級選手チャンピオン
 一言:皆様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 ベテラン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:ウエイトファイティング2019年東京大会優勝2019
 ボディ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 コンミン

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(21)
 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:一日でも早くできるように頑張ります!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net