



★ファイティングラボ荻窪 11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▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 藤井・井上 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	※平日は7:00オープン、クラスは7:10分スタートです。 ※荻窪店では、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。 お申し込みは下記にご注意ください。 11月4日(月):7:00～18:00営業		7	
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▼ミット1R	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▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 藤井・井上 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R			8	
9	キックボクシング (ダイエツト) 中島 由晴 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) 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▼ミット無し	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▼ミット1R			9	
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▼ミット1R	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▼ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重樹 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▼ミット無し	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 (マスパーリング) 木内 崇雅 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) 稲垣 翔大 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 (マスパーリング) 藤井 重樹 難易度★★★強度▼▼ミット無し	キックボクシング 「無料体験」 漆原 季亮 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)	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▼	12:00open 12:10start	12
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▼ミット1R	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	ボクシング (ダイエツト) 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」 高崎 芳明 難易度★強度▼ミット1R	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) 土居 海 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	13	
14	キックボクシング (ダイエツト) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度▼ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度▼ミット無し	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▼ミット無し	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▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	14	
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▼ミット1R	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	フィジカルトレーニング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (マスパー) 石司 晃一 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」 土居 海 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) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	15	
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▼ミット1R	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	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) 漆原 季亮 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニク) 土居 海 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニク) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	16	
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▼▼ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 稲垣 翔大 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 (マスパーリング) 漆原 季亮 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 (マスパーリング) 土居 海 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) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼▼ミット無し	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)	キックボクシング (ダイエツト) 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 (ダイエツト) 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	17:45 class end 18:00close		18	
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▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度▼ミット無し	有酸素ボクシング (初心者) 中島 由晴 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」 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	※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、しごきで(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) 小さいロープやMMAグローブは使用禁止です。 安全面の問題から、攻撃の強度が高い場合、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。		19	
20	キックボクシング (中級テクニク) 漆原 季亮 難易度★★強度▼ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (初心者) 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	※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で身体を動かしていくクラスです。 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。		20	
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▼▼ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 高崎 芳明 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 中島 由晴 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) 中島 由晴 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) 井上 洗 難易度★★★強度▼▼ミット無し	※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て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て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) 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▼			22	
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close			23	

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7:00~12:00、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!
 ★スバイス大好き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:一緒に楽しく成長しましょう!
 ★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
 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!
 ★フィジカルクラス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
 指導時間
 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位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



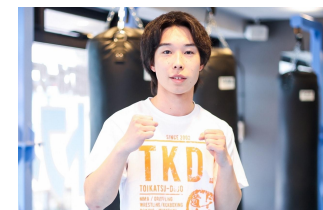
石司 晃一

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!
 ★鋼発力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



木内 崇雅

総合格闘技のレッスンNo.1
 指導クラス:総合格闘技、キックボクシング
 指導時間:毎月曜11:00~12:00
 格闘技歴:総合格闘技19年、柔術黒帯
 戦績:32戦18勝14敗 タイトル:ランニングFCのFCトーナメントチャンピオン
 一言:リングネームはスキーンジビです。

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net