



★ファイティングラボ高田馬場 11月時間割★

【営業時間】平日 13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)「祝日 7時~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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7						※打撃ありのスパarringクラスに 加する場合は必ずマウスピース、護 当て(キックの場合)、フールカップ を必ずお買い上げし、(初級、 中級問わず必ず必須でございます。) ※日曜12:00女性限定初心者キッ クマスパarringクラスは除きま す ※初心者キックマスパ(女性限 定)は正面への接触のないクラスで す。護当て・マウスピースなしでも 加できます。 ※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、途中か ら参加された方のミットは持てない場 合があります。		7		
8							営業時間のお知らせ 11/4、祝日営業13:00~18:00	8		
9								9		
10								10		
11								11		
12								12:00open 12:10start	12	
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★★★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 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 (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング「女性限定」 (中級マスパarring) ねこ太 難易度★★★強度♥♥♥	13
14	総合格闘技テクニック (テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★★★強度♥ミットなし	ミットなし	ミットなし	ミットなし	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度♥♥ミット1R			ボクシング「無料体験」 (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★★★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥ミットなし	14
15	総合格闘技 (スパarring) 齊藤 曜 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」 藤井 重綺 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度♥ミットなし	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arring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパarring) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥♥	15
16	総合格闘技テクニック (打ち込み) 齊藤 曜 難易度★★★強度♥♥ミットなし	ボクシング (初心者) 塚原 健二 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 重綺 難易度★★★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 稲垣 翔太 難易度★★★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 星野 侑太 難易度★★★強度♥ミット1R			柔術 (テクニック) 神谷 哲也 難易度★★★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★★★強度♥♥ミットなし	16
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★★★強度♥ミットなし	キックボクシング (マスパarring) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパarring) 稲垣 翔太 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング 「無料体験限定」 星野 侑太 難易度★★★強度♥ミット1R			柔術 (スパarring) 神谷 哲也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★★★強度♥ミットなし	17
18	フィジカルトレーニング (初心者) 前田 頼斗 難易度★★★強度♥♥ミットなし	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度♥ミットなし	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 (コンビネーションミット) 星野 侑太 難易度★★★強度♥ミットなし	17:45class ends 18:00close		18		
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 前田 頼斗 難易度★★★強度♥ミット1R	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★★★強度♥ミットなし	総合格闘技 (スパarring) 小泉 慶嗣 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」 星野 侑太 難易度★★★強度♥ミット1R	総合格闘技 (スパarring) 中桐 涼輔 難易度★★★強度♥♥♥	※キックマスパarringクラス は、ボクシングマスパarring も練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、 キャッチは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方や、イン ストラクターの指示に聞かない方 は参加をお断りする場合がございます ですので予めご了承ください。 ※マスパarringクラスで参加者が1 名の場合はその他レッスンを行 います。	19		
20	キックボクシング (マスパarring) 前田 頼斗 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術 (グラップリングスパarring) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(テクニック) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マスパarring) 星野 侑太 難易度★★★強度♥♥♥			20		
21	柔術(テクニック) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥	フリートレーニング	柔術(テクニック) 「無料体験」 岡市 尚士 難易度★★★強度♥♥	柔術(スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	フリートレーニング	総合格闘技 (スパarring) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥	20:45class ends 21:00close	21		
22	柔術 (スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (スパarring) 岡市 尚士 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (フリーマット) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥				22		
23								23		

22:45class ends 23:00 close

ファイティングラボ高田馬場 インストラクター紹介

店舗代表 岩淵 将大

1985年4月26日(39)
指導クラス: キックボクシング
指導時間
日曜 14:00~18:00
格闘技歴: 11年 実戦No.1
一言: 格闘技を愛なんでも聞いてください。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



津崎 善郎
1984年12月19日(39)
指導クラス: キックボクシング
指導時間
火曜 13:00~15:00
格闘技歴: キックボクシング12~13年
一言: 格闘技で健康に!
実戦No.1



中瀬 涼輔
1993年9月8日(30)
指導クラス: 総合格闘技
指導時間
土曜 19:00~21:00
格闘技歴: キックボクシング10年
一言: 必ずで健康に!
実戦No.1

COMING SOON

COMING SOON

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
金曜 13:00~15:00
格闘技歴: ボクシング10年以上
一言: 格闘技で健康に!
実戦No.1

三浦 鷹
1975年6月5日(48)
指導クラス: フラリアン柔術
指導時間
月曜 21:00~23:00、水曜 20:00~23:00
格闘技歴: フラリアン柔術13年
一言: 格闘技で健康に!
実戦No.1



齊藤 颯
1985年1月29日(39)
指導クラス: 総合、フィジカル、テーピング
指導時間
月曜 13:00~17:00
格闘技歴: 総合格闘技20年
一言: 格闘技で健康に!
キロナンNo.1



久松 勇二
1971年9月18日(52)
指導クラス: 上級総合
指導時間
火曜 21:30~23:00、水曜 21:30~23:00
格闘技歴: MMA23年
一言: 格闘技で健康に!
飯しきNo.1

COMING SOON

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

ねこ太
指導クラス: キックボクシング
指導時間
日曜 12:00~14:00
一言: 格闘技で健康に!
実戦No.1



小泉 慶嗣
指導クラス: 総合、グラブリング
指導時間
土曜 19:00~21:00
一言: 格闘技で健康に!
写真のNo.1



藤井 夏綺
1995年11月17日(27)
指導クラス: キックボクシング
指導時間
水曜 13:00~16:00
格闘技歴: 20年
一言: 格闘技で健康に!
打ち込みNo.1

COMING SOON



神谷 哲也
1975年1月28日(48)
指導クラス: フラリアン柔術、柔術ファンカル
指導時間
土曜 16:00~18:00
格闘技歴: 柔術歴10年柔術
一言: 格闘技で健康に!
自然体No.1



稲垣 翔大
2002年9月25日(20)
指導クラス: キックボクシング
指導時間
火曜 18:00~19:00
格闘技歴: 2年
一言: 格闘技で健康に!
実戦力No.1



塚原 健二
1983年12月20日(40)
指導クラス: ボクシング
指導時間
火曜 18:00~21:00
格闘技歴: キックボクシング7年
一言: 格闘技で健康に!
スマイルNo.1



星野 侑太
2003年12月9日(20)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜 18:00~21:00
格闘技歴: キックボクシング2年
一言: おきめめ毎日しよ! *足の速さNo.1



前田 翔斗
2003年6月6日(21)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 土曜 18:00~21:00
格闘技歴: 選手(8年キックボクシング2年
一言: 格闘技で健康に!
実戦力No.1