



★ファイティングラボ大宮東口 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」
木曜8:00open 火、金曜 22:00close

【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 ■ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	8:00open 8:10start	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	※11/4 祝日営業の為 18:00クローズ		7
8	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥ミット1R	9:00open 9:10start		8
9	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 山崎 伊輝 難易度★強度♥	9
10	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパールリング) 山崎 伊輝 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) 高松 麗也 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) 布施 元也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパールリング) 山崎 伊輝 難易度★★強度♥♥ミット無し	10
11	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 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) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット無し	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)	キックボクシング (山崎 伊輝 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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	12
13	キックボクシング (ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 荻野 勝美 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」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 山崎 伊輝 難易度★強度♥	13
14	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパールリング) 山崎 伊輝 難易度★★強度♥♥ミット無し	14
15	フレックス 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 荻野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥ミット1R	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 山崎 伊輝 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 (中級マスパールリング) 荻野 勝美 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 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) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥ミット1R	16
17	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) 山崎 伊輝 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)	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 (自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (コンビネーションミット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	17:45class ends 18:00close		18
19	ボクシング (有酸素) 山崎 伊輝 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」 山崎 伊輝 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) 荻野 勝美 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級マスパールリング) 山崎 伊輝 難易度★★強度♥♥ミット無し	※マスパークラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用をお願いします。 ※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、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。 ※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人以上の場合はミットは持たせ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。 ※フレックスクラス開催時間は音の出る練習(サンドバッグやミットの持ち合い等)禁止です。		19
20	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マスパールリング) 山崎 伊輝 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 荻野 勝美 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパールリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R			20
21	キックボクシング (中級マスパールリング) 山崎 伊輝 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) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マスパールリング) 荻野 勝美 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (上級) 布施 元也 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) 山崎 伊輝 難易度★強度♥			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(46)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~16:00、木曜14:00~23:00
土曜9:00~18:00
格闘技歴:15年
キックボクシングをライフワークに!
基礎練習 NO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



山崎 伊輝

2002年3月21日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月15:00~23:00、火曜17:00~22:00
木曜8:00~13:00、金曜14:00~22:00、日曜9:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:楽しいクラスを目指しています。
エンタメ格闘技NO.1



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
指導クラス:キックボクシング、ジークンドー、フィジカル
指導時間:
月曜7:00~15:00、火曜7:00~12:00
格闘技歴:ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年
一言:武術、走ること楽しく動きましょ
達成度NO.1!



高松 麗也

1995年10月2日(29)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜7:00~12:00、金曜7:00~12:00、
格闘技歴:空手&キックボクシング16年
一言:朝格闘技で健康になりましょ
レッスンの丁寧さNO.1!



荻野 勝美

2002年4月15日(21歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜13:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:基礎からしっかりやって強くなりましょ!
たぶん人気NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net