



# ★ファイティングラボ新潟 11月時間割★

【営業時間】平日 10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜休館日 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 ■無料体験限定

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
9	10:00open 10:10start					9	
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 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) 佐藤 裕介 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！！	
11	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング 佐藤 裕介 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」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	12:00open 12:10start	
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)	キックボクシング 「無料体験限定」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	休館日 ※トレーニングをご希望の方は フィットフィット新潟海老ヶ瀬インター前店 をご利用下さい。	
13	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 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) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	※自由練習&ミット 2Rは、 インストラクターの手が空いている場合のみ。 状況によってはお断りする場合がございます。  ※ミット 1R表記のクラスは、 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。
14	フィジカルトレーニング 「無料体験」 佐藤 裕介 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」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング 「無料体験」 佐藤 裕介 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」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥ミット1R	
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 渡邊 晋介 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) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者マスパーリング) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	
16	キックボクシング (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小林 孝秀 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) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパーリング) 山本 拓哉 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	
17	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 孝秀 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) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	
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  ※マスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、 すねあて(キックの場合)、膝あて(キックの場合)、ファール カップ(男性のみ)を着用してください。 ※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 参加をお断りをする場合がございますので予 めご了承ください。 ※マスパーリングクラスで参加者が 1名の場合は その他レッスンをを行います。	
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 小林 孝秀 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」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	※11/4(月)は祝日の為 10時-18時までの営業です。	
20	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ブラジリアン柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R		
21	総合格闘技 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者マスパーリング) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ブラジリアン柔術 (テクニク) 小林 孝秀 難易度★★ 強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	自由練習&ミット 2R (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥		
21:45class ends 22:00 close							

# ファイティングラボ新潟 インストラクター紹介

店舗代表 桑原 瞳

お掃除No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:

格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術  
一言:楽しく格闘技で心身共に健康的に☆



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小林 孝秀

1975年10月6日(49)追い込みトレーニングNo.1  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、ブラジリアン柔術、  
ノーマル柔術  
指導時間:月曜水曜金曜16:00~22:00、  
木曜17:00~22:00  
格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術24年黒帯  
プロフェッショナル修斗戦績:11戦2勝8敗1分  
一言:格闘技をやり抜くことで健康に!!



佐藤 裕介

1984年3月31日(40)何でもできるNo.1  
指導クラス:キックボクシング、フィジカル  
指導時間:  
月曜水曜金曜10:00~16:00、火曜10:00~15:00  
木曜10:00~17:00  
格闘技歴:総合、キックボクシング、ブラジリアン柔術紫帯  
プロフェッショナル修斗戦績:7戦4勝2敗1分  
一言:格闘技で楽しく健康な毎日を送りましょう



山本 拓哉

1995年3月9日(29)細かな指導No.1  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、フィジカル  
指導時間:  
土曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング4年  
一言:初めての方でも楽しく格闘技!



渡邊 晋介

1996年7月8日(28)物腰柔らかNo.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜15:00~22:00  
格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術3年  
一言:格闘技を楽しみながら健康になりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net