



# ★ファイティングラボ高田馬場 12月時間割★

【営業時間】平日 13:00~23:00 土曜 12:00~20:00 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 参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 を必ずお預りいたします。(御座、 中級者以上は必ずお預りください。) ※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 参加できます。 ※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。	【年末年始の営業時間】 12/31(火)12:00~15:00 1/1(水)休日 1/2(木)12:00~15:00 1/3(金)13:00~18:00 1/4(土)通常営業	7		
8									8	
9									9	
10									10	
11									11	
12								12:00open 12:10start		
13								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 女性限定 (初級マスパarring) 岩淵 将大 難易度★強度▼ミットなし	
14								ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 女性限定 (中級マスパarring) 岩淵 将大 難易度★強度▼▼	
15								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 (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	
16								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) 岩淵 将大 難易度★強度▼▼	
17								ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 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) 岩淵 将大 難易度★強度▼ミットなし	
18						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) 岩淵 将大 難易度★強度▼▼			
19						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	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			
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 (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			
21						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 (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			
22						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 (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			
23						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 (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			

13:00OPEN 13:10 start

17:45class ends 18:00 close

19:45class ends 20:00close

※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名の場合はその他レッスンを行います。

# 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  
月曜 12:00~18:00  
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 18:00~20:00  
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、フジガル、テーガウン  
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10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!  
飯しなNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



小泉 慶嗣  
指導クラス: 総合、グラブラビング  
指導時間  
水曜 18:00~18:00  
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 13:00~18:00、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29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 18:00~18:00  
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 18:00~18:00  
格闘技歴: 1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: 必ず格闘技で健康にしよう!  
★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!  
★結果力No.1