



★ファイティングラボ荻窪 12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) 吉越 博司 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	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	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。 ※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 ※年末年始は短縮営業となります。 ・12月31日(火)、1月1日(水)、1月2日(木) ⇒12:00～15:00 ・1月3日(金) ⇒7:00～18:00	12:00open 12:10start	7
8	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 吉越 博司 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) 吉越 博司 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」 吉越 博司 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			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 「無料体験限定」 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
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 (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 (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) 高崎 芳明 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	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	キックボクシング (コンビネーションミット) 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) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度▼ミット1R	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 (中級テクニック) 土居 海 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 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) 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 (コンビネーションミット) 高崎 芳明 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1R	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」 漆原 季亮 難易度★強度▼	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) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	※荻窪店では、サンドバックは使用ができません。 ※子供ニッククラスは、ディフェンスや受け返しなど、 対人練習をメインにしたクラスです。 ※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、ひざ当て(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グローブは毎週禁止です。 安全面の問題から、攻撃の強度が強い場合、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 (中級テクニック) 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) 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」 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) 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、縄跳びなど、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 (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) 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た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、火曜19:00~22:00
水曜7:00~11:00、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!
★スパイス大好き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:一緒に楽しんで成長しましょう!
★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
格闘技歴:20年
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13:00~18:00
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:
水曜18:00~23:00
木曜19:00~22:00
格闘技歴:14年
一言:楽しくやっています!
★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、ノーギ柔術
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:1年
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
1987年5月29日(37)
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング
指導時間:曜月曜11:00~12:00
格闘技歴:総合格闘技19年、柔術兼帯
戦績:32戦18勝14敗 タイトル:ランニング1000m王者、ランニングチャンピオン
一言:リングネームはスキーンズビーズです。



吉越 博司

楽しく追い込み No.1
1998年11月10日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:曜月曜7:00~11:00
格闘技歴:ボクシング10年、総合格闘技3年
一言:楽しく動いて筋肉痛にさせます!!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net