



★ファイティングラボ五反田 1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」

【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 ■ムエタイ ■ノーギ柔術 その他 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	7:00open 7:10start							
7	ボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 遠藤 駿平 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★ 強度♥ミット1R	※祝日は18時までの営業になります。 ※年末年始は短縮営業となります。 1月1日(水)1月2日(木) ⇒12:00~15:00 1月3日(金)⇒7:00~18:00 1月13日(月)⇒7:00~18:00 9:00open 9:10start		7
8	ボクシング (初心者) 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) 遠藤 駿平 難易度★★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) TOMO 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			8
9	ボクシング (初心者) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 遠藤 駿平 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★ 強度♥ミット無し	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 (ダイエット) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット1R
10	ボクシング (ダイエット) 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 遠藤 駿平 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ウエイトトレーニング (初心者) TOMO 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 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) kazu 難易度★ 強度♥ミット1R	10
11	ボクシング (マ斯巴ールリング) 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 遠藤 駿平 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (マ斯巴ールリング) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	ラウンドガール マッシュダンス TOMO 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング 出田 裕一 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(初心者) 「無料体験」 kazu 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)	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 (ダイエット) 金 キョミン 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) kazu 難易度★ 強度♥♥ミット無し	12
13	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 (ダイエット) 遠藤 駿平 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(初心者) 「無料体験」 金 キョミン 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)	13
14	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」 遠藤 駿平 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)	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 (ダイエット) 金 キョミン 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」 kazu 難易度★ 強度♥ミット無し	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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) 市川 裕隆 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) 土屋 諒 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) 土屋 諒 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) 金 キョミン 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) kazu 難易度★ 強度♥♥ミット無し	15
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 市川 裕隆 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」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 金 キョミン 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) kazu 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	16
17	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 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 (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 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R) 金 キョミン 難易度★ 強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) kazu 難易度★ 強度♥♥♥	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)	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		18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) リンポー 土屋 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 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」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット1R	※マ斯巴ールクラスに参加する場合は必ずマクスビーニースーツ(キックの場合)を着用してください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転業の技、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します。 ※無料体験限定は既存会員のレッスンはありません。 ※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。※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ください。 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		19
20	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 リンポー 土屋 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) 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★ 強度♥ミット無し			20
21	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) リンポー 土屋 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 土屋 諒 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★ 強度♥♥ミット無し			21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) リンポー 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★ 強度♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							

ファイティングラボ五反田 インストラクター紹介

店舗代表 土屋 諒

2001年7月21日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月15時～23時
火19時～22時 水7時～12時
木15時～23時 金15時～23時 土9時～11時 戦績:なし 熱心No.1
一言:格闘技大好きなので是非、語り合いましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



遠藤 駿平

1993年6月24日(31)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火7時～17時
格闘技歴:20年 曼しだNo.1
タイトル:第20回MA日本ライト級選手権チャンピオン
一言:皆様に楽しんで頂けるよう頑張ります!



市川 裕隆

1967年1月11日(57)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水15時～23時
格闘技歴:6年
戦績:なし ベテランNo.1
一言:楽しく格闘技しましょう!



TOMO

指導クラス:ボクシング・キックボクシング・ストレッチ
指導時間:
水7時～12時
タイトル:ウエイトリフティング2019年東京大会優勝2019
ポテニール全日本大会準優勝 ウェイトNo.1
一言:ご来店お待ちしております。



金 京人

1985年12月24日(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
土12時～18時
格闘技歴:10年 テクニックNo.1
戦績:3戦3勝 タイトル:ランキング:なし
一言:気になることは何でも聞いてください!



出田 裕一

1984年10月7日(40)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
金7時～12時
格闘技歴:ボクシング10年以上 達成感No.1
戦績:戦18勝15敗 タイトル:日本ス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ます!

COMING SOON

kazu

1970年4月12日(54)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
日9時～18時
格闘技歴:30年 SNS投稿No.1
一言:ベテランの楽しさと厳しさを味わってください。



リンボ

6月8日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火19時～23時
格闘技歴:キック7年以上 キックNo.1
戦績:11戦6勝4敗1分 タイトル:ランキング:なし
一言:キックで楽しく汗を流しましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net