



★ファイティングラボ高田馬場 1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 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						<p>※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、膝 当て(キックの場合)、フーパルカップ も必ずお持ちください。(初級、 中級問わず必ず必須でございます。) ※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。膝当て・マウスピースなしでも参 加できます。</p> <p>※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。</p> <p>12:00open 12:10start</p>	<p>【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</p> <p>1/13(月)13:00~18:00</p>	7		
8									8	
9									9	
10									10	
11									11	
12								ボクシング 「無料体験限定」 伊藤 力也 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	12
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★強度▼ミットなし	キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (初級者) 星野 侑太 難易度★強度▼ミット1R			キックボクシング (マスパarring) 伊藤 力也 難易度★★★強度▼▼	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▼▼	13
14	総合格闘技テクニック (テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★強度▼ミットなし	ミットなし	ミットなし	ミットなし	ボクシング 「無料体験限定」 星野 侑太 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) 伊藤 力也 難易度★★強度▼ミットなし	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	14
15	総合格闘技 (スパarring) 齊藤 曜 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 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度▼ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★★強度▼ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 侑太 難易度★★強度▼ミットなし			キックボクシング (マスパarring) 伊藤 力也 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパarring) 岩淵 将大 難易度★★★強度▼▼	15
16	総合格闘技テクニック (打ち込み) 齊藤 曜 難易度★強度▼ミットなし	ボクシング (初心者) 塚原 健二 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) 藤井 重綺 難易度★★強度▼ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 稲垣 翔太 難易度★★強度▼ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 侑太 難易度★強度▼ミット1R			柔術 (テクニック) 神谷 哲也 難易度★★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度▼ミットなし	16
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	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) 藤井 重綺 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパarring) 稲垣 翔太 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパarring) 星野 侑太 難易度★★★強度▼▼			柔術 (スパarring) 神谷 哲也 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★★★強度▼ミットなし	17
18	キックボクシング (ダイエット) 田生 旭 難易度★強度▼▼ミットなし	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度▼ミットなし	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)	総合格闘技 (プロ練習) 中桐 涼輔 難易度★★★強度▼▼	17:45class ends 18:00 close ※キックマスパarringクラス は、ボクシングマスパarring も練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、 キックは禁止とします。	18		
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 田生 旭 難易度★強度▼ミットなし	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度▼ミットなし	総合格闘技 (スパarring) 小泉 慶嗣 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(初心者) 「無料体験」 田生 旭 難易度★強度▼ミット1R			19		
20	キックボクシング (マスパarring) 田生 旭 難易度★★★強度▼▼	キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度▼▼	ノーギ柔術 (グラップリングスパarring) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度▼▼	柔術(テクニック) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★★★強度▼	キックボクシング (マスパarring) 田生 旭 難易度★★★強度▼▼	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arring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。	20		
21	柔術(テクニック) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★強度▼	フリートレーニング	柔術(テクニック) 「無料体験」 岡市 尚士 難易度★★強度▼	柔術(スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度▼▼	フリートレーニング			21		
22	柔術 (スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度▼▼	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度▼▼	柔術 (スパarring) 岡市 尚士 難易度★★★強度▼▼	柔術 (フリーマット) 三浦 麗 難易度★★★強度▼▼	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度▼▼			22		
23								23		

22:45class ends 23:00 close

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 岩瀬 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:格闘技全般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
月曜 12:00~18:00
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:必ず健康に!
実戦No.1



田生 旭
2006年11月13日(18)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜18:00~21:00、金曜18:00~21:00
格闘技歴:総合格闘技キックボクシング1年
一言:基礎的な動きなどを再確認しています。
★基本No.1

三浦 颯
1975年6月5日(48)
指導クラス:エアリアル柔術
指導時間
月曜21:00~23:00、水曜20:00~23:00
格闘技歴:ブラジリアン柔術13年
一言:格闘技で健康に!
得意No.1



青藤 颯
1985年1月29日(39)
指導クラス:総合、フィジカル、テーピング
指導時間
月曜 12:00~17:00
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18日(52)
指導クラス:上級総合
指導時間
水曜21:30~23:00、金曜21:30~23:00
格闘技歴:MMA23年
一言:格闘技で健康に!
飯しばNo.1



伊藤 力也
1999年10月29日(24)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜12時~16時
格闘技歴:総合格闘技キックボクシング
一言:キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!
イアン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、グラブリ핑
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 重緒
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、土曜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

岡市 尚士
指導クラス:柔術
指導時間:土曜12:00~13:00
格闘技歴:総合格闘技20年
一言:格闘技で健康に!
在籍No.1



神谷 哲也
1975年1月29日(48)
指導クラス:エアリアル柔術、柔術フィジカル
指導時間
土曜 18:00~18:00
格闘技歴:柔術歴10年兼帯
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
水曜 18:00~18:00
格闘技歴:1年
一言:格闘技で健康に!
優秀力No.1



塚原 健二
1983年12月8日(40)
指導クラス:キックボクシング
指導時間
水曜 18:00~19:00
格闘技歴: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12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:必ず健康に!
★足の速さNo.1

COMING SOON