



# ★ファイティングラボ国分寺 1月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00(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							
8							
	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start	
9	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 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♥ミットなし	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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」 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 井上 洗 難易度★強度♥♥	総合格闘技(スパーリング) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥♥
11	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 木内 崇雅 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 (マスパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 井上 洗 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」 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし
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)	ボクシング (有酸素) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし
13	ボクシング (有酸素) 福垣 翔太 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 井上 洗 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥	ボクシング (有酸素) 井上 洗 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 井上 洗 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 柴田 修社 難易度★強度♥♥
14	フレックス(ストレッチ) 福垣 翔太 難易度★強度♥	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1R	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	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1R	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 難易度★強度♥
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 福垣 翔太 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 井上 洗 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥	14:45class ends 15:00close	
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 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 (コンビネーションミット) 井上 洗 難易度★強度♥ミットなし	ノーギ柔術(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度♥	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、フェールカップを着用してください。	
17	フレックス(ストレッチ) 井上 洗 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 (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥	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)	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に 従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りさせていただきますので予めご了承ください。	
18	キックボクシング (初心者) 井上 洗 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) 井上 洗 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」 柴田 修社 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねますのでご了承ください。	
19	ボクシング (有酸素) 井上 洗 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」 井上 洗 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 柴田 修社 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」 柴田 修社 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」 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	※テクニククラスは、ディフェンス練習を メインにした対人練習です。	
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 井上 洗 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 井上 洗 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (マスパーリング) 柴田 修社 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 柴田 修社 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 柴田 修社 難易度★強度♥♥	※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ください。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。	
21	キックボクシング (マスパーリング) 井上 洗 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 井上 洗 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	* 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。 ※13日は祝日の為、18時までの営業になります。 ※年始は短縮営業となります。 ・1/1(水)、1/2(木)⇒12:00~15:00 ・1/3(金)⇒9:00~18:00	
22	21:45class ends		22:00 close				
23							

店舗代表 木内 崇雅

MMA言語化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: 火曜9:00~10:00、水曜9:00~16:00  
木曜9:00~11:00、金曜9:00~17:00  
格闘技歴: 総合格闘技20年、柔術兼帯  
戦績: 32戦18勝14敗 タイトル/ランキング: PFCストロー級チャンピオン  
一言: スキニーなゾンビです。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



稲垣 翔大

闘発力No. 1  
2002年9月25日(22)  
指導クラス: キックボクシング、フレックス、有酸素ボクシング  
指導時間: 月曜13:00~17:00、木曜19:00~22:00  
格闘技歴: 2年  
一言: 格闘技を通して一緒に健康になりましょう!



瀬下 鉄弥

ミッドによるレッスンNo. 1  
1993年2月20日(31)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 月曜9:00~12:00  
格闘技歴: 14年  
一言: 基本的な動作を丁寧に指導します!



柴田 修杜

楽しいクラスNo. 1  
2000年8月2日(24)  
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング  
指導時間: 水曜18:00~22:00、木曜18:00~22:00  
金曜18:00~22:00、日曜9:00~15:00  
格闘技歴: 4年  
タイトル/ランキング: フューチャーキングトーナメント準優勝、プロ1戦  
一言: 優しく楽しく指導致します!



井上 洸

初心者向けのレッスンNo. 1  
2001年11月6日(23)  
指導クラス: キックボクシング、フレックス、有酸素ボクシング  
指導時間: 月曜18:00~22:00、火曜13:00~22:00  
木曜13:00~17:00、土曜12:00~18:00  
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!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net