



★ファイティングラボ荻窪 1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			
	7:00open 7:10start									
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。 お間違いないようご注意ください。		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 (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	※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) ⇒12:00～16:00 *1月3日(金) ⇒7:00～18:00		8		
9	キックボクシング (ダイエット) 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	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		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 (マッスハーリング) 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 重緒 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 (マッスハーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 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 (マッスハーリング) 藤井 重緒 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング 【無料体験】 遠藤 幸太 難易度★強度▼					11
						12:00open 12:10start				
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 (ダイエット) 【無料体験】 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】 市川 裕隆 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 (初心者) 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 (ダイエット) 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) 市川 裕隆 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) 【無料体験】 出田 裕一 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (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(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) 漆原 季亮 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】 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット1R	ノーギ柔術 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) 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 (マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 漆原 季亮 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) 市川 裕隆 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 (マッスハーリング) 土居 海 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 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 (ダイエット) 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 (ダイエット) 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) 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	※教室では、サンドバックは使用できません。 ※テイクダウンクラスは、デフエ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。		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 (ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	※マッスハーリングクラスでは、マッスピース、フーエルカブ、ひざ当て(キックボクシングの腕)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) 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止です。 安全面の問題から、攻撃の強度が強い場合、指導員が変更します。 注意を要しても改善が見られない場合、参加をお断りさせていただきます。		20		
21	キックボクシング (マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 中島 由晴 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 中島 由晴 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 井上 洗 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▼	※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たない場合がございます。		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:一緒に楽しく成長しましょう!
★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



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:
木曜18:00~18:00
一言:楽しく格闘技しましょう!
フレンドリー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ます!
★達成感のあるレッスンNo.1



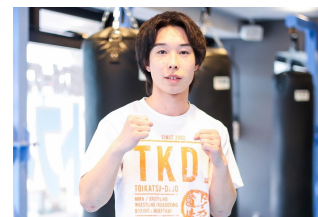
石司 晃一

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FCの王者チャンピオン
一言:リングネームはスキーンズビです。



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:ボクシング歴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