



★ファイティングラボ大宮東口 2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」
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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

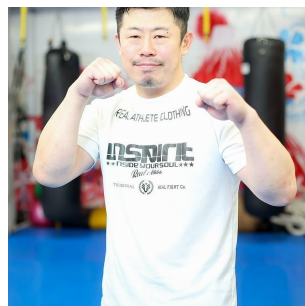
【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■無料体験限定

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | |
|----|---|---|---|---|---|---|--|----|
| | 7:00open 7:10start | | | | | | | |
| 7 | キックボクシング(ダイエツト) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツト) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツト) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | | キックボクシング(ダイエツト) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | | | 7 |
| 8 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツト) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | 2/11(火),2/24(月)祝日営業7:00~18:00 | | 8 |
| 9 | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し | フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 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】 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツト) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング「無料体験限定」 Daigo 難易度★強度♥ | 9 |
| 10 | フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し | キックボクシング(ダイエツト) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(中級マスパーリング) 永山 拓郎 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) 高松 麗也 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) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(中級マスパーリング) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し | 10 |
| 11 | 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツト) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエツト) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ | マーシャルアーツ(初心者) Daigo 難易度★強度♥♥ | 11 |
| 12 | キックボクシング(ダイエツト) Daigo 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(コンビネーションミット) 永山 拓郎 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) | 12 |
| 13 | マーシャルアーツ(初心者) Daigo 難易度★強度♥♥ | キックボクシング「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 荻野 勝美 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(初心者) Daigo 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング「無料体験限定」 Daigo 難易度★強度♥ | 13 |
| 14 | マーシャルアーツ(中級) Daigo 難易度★★強度♥♥♥ミット | キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★★強度♥♥♥ミット無し | キックボクシング(ダイエツト) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング(ダイエツト) Daigo 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(中級マスパーリング) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット無し | 14 |
| 15 | キックボクシング(中級マスパーリング) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング「無料体験限定」 荻野 勝美 難易度★強度♥ | キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング(中級マスパーリング) Daigo 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) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し | フィジカルトレーニング(初心者) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し | 15 |
| 16 | キックボクシング「無料体験限定」 Daigo 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(中級マスパーリング) 荻野 勝美 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し | キックボクシング「無料体験限定」 Daigo 難易度★強度♥ | キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 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) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット1R | 16 |
| 17 | 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」 永山 拓郎 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) | 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(自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング(自主練習&ミット2R) Daigo 難易度★強度♥ | 17 |
| 18 | キックボクシング(コンビネーションミット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(初心者) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 荻野 勝美 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) Daigo 難易度★強度♥ミット1R | 17:45class ends 18:00close | | 18 |
| 19 | ボクシング(有酸素) 山崎 伊輝 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) 永山 拓郎 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) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング(中級マスパーリング) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット無し | ※マスパークラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用でお願いいたします。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。 ※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ないのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます。 ※フレックスクラス開催時間は音の出る練習(サンドバッグやミットの持ち合い等)禁止です。 | | 19 |
| 20 | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 山崎 伊輝 難易度★強度♥ | キックボクシング(中級マスパーリング) 永山 拓郎 難易度★★強度♥♥ミット無し | 総合格闘技(初心者) 荻野 勝美 難易度★強度♥ ミット無し | | マーシャルアーツ(初心者) Daigo 難易度★強度♥♥ | | | 20 |
| 21 | キックボクシング(中級マスパーリング) 山崎 伊輝 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2R) 永山 拓郎 難易度★強度♥ | キックボクシング(中級マスパーリング) 荻野 勝美 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング(上級) 布施 元也 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2R) Daigo 難易度★強度♥ | | | 21 |
| 22 | キックボクシング(自主練習&ミット2R) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ | 21:45class ends 22:00close | キックボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥ | キックボクシング(自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥ | 21:45class ends 22:00close | | | 22 |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close | | | | | | | 23 |

ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(46)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 月曜13:00~16:00、木曜14:00~23:00
土曜9:00~18:00
格闘技歴:15年
キックボクシングをライフワークに!
基礎練習 NO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



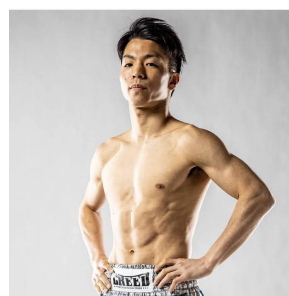
山崎 伊輝

2002年3月21日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月18:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:楽しいクラスを目指しています。
エンタメ格闘技NO.1



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
指導クラス:キックボクシング、ジークンドー、フィジカル
指導時間: 月曜7:00~11:00、火曜7:00~12:00
格闘技歴:ジークンドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年
一言:武術、走ること楽しく動きましよう
達成度NO.1!



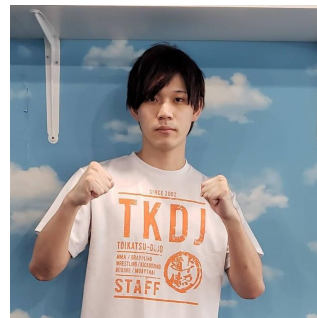
高松 麗也

1995年10月2日(29)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 水曜7:00~12:00、金曜7:00~12:00、
格闘技歴:空手&キックボクシング16年
一言:朝格闘技で健康になりましよう
レッスンの丁寧さNO.1!



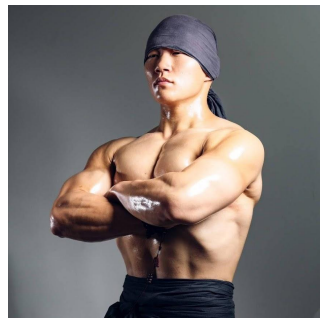
荻野 勝美

2002年4月15日(21歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 水曜13:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング1年
一言:基礎からしっかりやって強くなりましよう!
たぶん人気NO.1



永山 拓郎

1998年1月24日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 火曜17:00~22:00、金曜8:00~13:00
格闘技歴:極真空手18年
一言:基礎から丁寧に指導します!
分かりやすさNO.1



Daigo

2000年7月4日(24)
指導クラス:キックボクシング
指導時間: 月曜12:00~17:00、
金曜13:00~22:00、日曜9:00~18:00
格闘技歴:テコンドー10年、キックボクシング5年
一言:回転蹴りが得意です!
筋肉NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net