



★ファイティングラボ和光 3月時間割★

【営業時間】平日 10:00~22:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00「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】■キックボクシング □空手、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 (コンビネーションミット) 岩崎 陣也 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	7	
8						キックボクシング 【無料体験限定】 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	8	
9						キックボクシング (初心者) 岩崎 陣也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 齋藤 祐貴 難易度★★強度♥ミット無し	9	
	10:00 open 10:10 start								
10	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 (ダイエツ) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 岩崎 陣也 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	10	
11	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) 【無料体験】 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエツ) 【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】 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	11	
12	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 (中級マスパーリング) 山崎 伊輝 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 (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ミット1R	11:45class ends 12:00close		12	
13	キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	フレックス 山崎 伊輝 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) 袴田 悠貴 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)	3/20(木) 祝日営業 10:00~18:00		13	
14	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】 山崎 伊輝 難易度★強度♥	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	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】 袴田 悠貴 難易度★強度♥			14	
15	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】 齋藤 祐貴 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♥	キックボクシング (初心者) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ミット1R			15	
16	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)	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 (マスパーリング) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	16			
17	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 谷川 健志 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) 袴田 悠貴 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)	17			
18	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツ) 袴田 悠貴 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	マッシュアルーツ (初心者) Daigo 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	※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)を必ず着けてください。 ※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。 ※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。		18	
19	空手 (中級者) 谷川 健志 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】 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	ジークンドー(護身術) 【無料体験】 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】 Daigo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度♥♥ミット無し			19	
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 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】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) Daigo 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) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R			20	
21	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 谷川 健志 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 袴田 悠貴 難易度★強度♥	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) Daigo 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21			
22	21:45class ends 22:00 close							22	

ファイティングラボ和光 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10:00~15:00
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@



谷川 健志

1997年7月5日(27)
指導クラス:空手、フィジカル、キックボクシング
指導時間:
月曜17:00~22:00
格闘技歴:空手20年、キックボクシング2年
戦績:MVP1回、優勝1回、連優勝2回、3位1回(空手)
一言:楽しくが1番大事!
元気NO.!!



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:
木曜:15:00~22:00
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



岩崎 陣也

1998年5月7日(26)
指導クラス:レスリング、総合格闘技
指導時間:
土曜7:00~12:00
格闘技歴:レスリング10年
タイトル:東日本レスリング選手権優勝、全日本選手権出場
一言:力を正義!
パワーNO.1



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:火10:00~15:00
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、ジュークドー、フィジカル
指導時間:
水曜11:00~21:00、日7:00~12:00
格闘技歴:ジュークドー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ょ
達成度NO.!!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net