



# ★ファイティングラボ五反田 3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」

【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 ■総合格闘技 ■ノーギ柔術 ■その他 ■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 (モーニング) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 遠藤 駿平 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 土屋 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	※祝日は18時までの営業になります。 3月20日(木・祝) 7:00~18:00	
8	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 遠藤 駿平 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) TOMO 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♥ミット無し	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 ルイ 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」 遠藤 駿平 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 嶋村 尚己 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) kazu 難易度★強度♥ミット1R
10	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	ウエイトレトレーニング (初心者) TOMO 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 嶋村 尚己 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) kazu 難易度★強度♥ミット1R
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 (マ斯巴ールリング) 遠藤 駿平 難易度★★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング (マ斯巴ールリング) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥♥ミット無し	ラウンドガール マスパーリング TOMO 難易度★強度♥ミット無し	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	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 嶋村 尚己 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」 kazu 難易度★強度♥ミット無し
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)	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) kazu 難易度★強度♥♥ミット無し
13	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) 遠藤 駿平 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)	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 金 キョミン 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)
14	キックボクシング 「無料体験限定」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 遠藤 駿平 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 (初心者) 土屋 諒 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) 金 キョミン 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」 kazu 難易度★強度♥ミット無し
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 土屋 諒 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 遠藤 駿平 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) 市川 裕隆 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) 土屋 諒 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) 土屋 諒 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) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) kazu 難易度★強度♥♥ミット無し
16	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 遠藤 駿平 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♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験限定」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) kazu 難易度★★強度♥♥ミット無し
17	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 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 (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 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R) 金 キョミン 難易度★強度~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) kazu 難易度★強度~♥♥♥
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)	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)	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 星野 侑太・土屋 諒 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」 市川 裕隆 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」 土屋 諒 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」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	※マ斯巴ールクラスに参加する場合は必ずマ斯巴ールクラスを履修してください。 ※フルコンタクト(キック)の場合は必須です。 ※初級、中級問わず必ず必須です。 ※帰業の技、バックブロー、キックは禁止します。 ※力任せに攻撃をする方、インストラクターの指示に従わない方は参加をお断りします。 ※無料体験限定は既存会員のレッスンはありません。 ※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。	
20	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 土屋 諒 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) 星野 侑太・土屋 諒 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。※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たない場合がございます	
21	キックボクシング (初級テクニク) 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 星野 侑太・土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マ斯巴ールリング) 土屋 諒 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R) 土屋 諒 難易度★強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 星野 侑太 難易度★強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 市川 裕隆 難易度★強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度♥~♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 土屋 諒 難易度★強度♥~♥♥♥	22	
23	22:45class ends 23:00 close						

# ファイティングラボ五反田 インストラクター紹介

店舗代表 土屋 諒

2001年7月21日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月14時~23時  
火19時~22時 水7時~12時  
木14時~23時 金15時~23時 戦績:なし 熱心No.1  
一言:格闘技大好きなので是非、語りましょう!



遠藤 駿平

1993年6月24日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火7時~17時  
格闘技歴:20年 曼しでNo.1  
タイトル:第20回MMA日本ライト級選手権ピオン  
一言:皆様に楽しんで頂けるよう頑張ります!



出田 裕一

1984年10月7日(40)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
金7時~12時  
格闘技歴:ボクシング10年以上 達成感No.1  
戦績:34戦18勝16敗 タイトル: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きましょう!



市川 裕隆

1967年1月11日(58)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水18時~23時  
格闘技歴:6年  
戦績:なし ベンチNo.1  
一言:楽しく格闘技しましょう!



ルイ

2003年11月15日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月1時~11時  
格闘技歴:2年 キックNo.1  
一言:キックで楽しく汗を流しましょう!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



TOMO

指導クラス:ボクシング・キックボクシング・ストレッチ  
指導時間:  
水7時~12時  
タイトル:ウエイトリフティング2019年東京大会優勝2019  
ポテニール全日本大会準優勝 ウェイトNo.1  
一言:ご来店お待ちしております。



嶋村 尚己

1999年10月27日(25)  
指導クラス:キックボクシング・総合格闘技  
指導時間:  
土9時~12時  
格闘技歴:キックボクシング3年 MMA1年 笑顔No.1  
戦績:3戦2勝1敗  
一言:キックで楽しく汗を流しましょう!



金 コンミン

1985年12月24日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
土13時~18時  
格闘技歴:10年 テクニクNo.1  
戦績:3戦3勝 タイトル:ランキング:なし  
一言:気になることは何でも聞いてください!



星野 侖太

2003年12月9日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火19時~23時  
格闘技歴:キックボクシング 足の速さNo.1  
一言:あきらめず頑張ります!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net