



# ★ファイティングラボ大森 3月時間割★

【営業時間】月・水・木・金 7:00~22:00 火曜 7:00~23:00 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00 祝日 7:00-18:00 (年中無休)

【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					12:00OPEN 12:10START		
7	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 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」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 松本 樹弥 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」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット無し	<p>土日を除く祝日の営業時間は 7:00-18:00となります。 3/20(木)7:00-18:00</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>		
8	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 松本 樹弥 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」 小谷崎 徹 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」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R			8
9	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R			9
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 松本 樹弥 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」 小谷崎 徹 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」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R			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) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスマーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング (中級) 小谷崎 徹 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)			11
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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 簡井 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	
13	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 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)	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット無し	フレックスクラス (初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	
14	キックボクシング(初心者) (中級) 池田 竜司 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (中級) 池田 竜司 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」 池田 竜司 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マスマーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット無し	
15	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技 (マスマーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (中級) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥ミット無し	
16	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 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) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 松本 樹弥 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) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (打ち込み) 簡井 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	
17	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	<p>※フレックスクラスは音に合わせて行うストレッチクラスの 為、自主練習、サンドバッグは禁止となります。 ※マスマーキングに参加する場合は必ずマウスピース、 膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合) を必ず着てお願いいたします。</p> <p>※初級、中級問わず必ず必須でございます。</p> <p>※回転系の技、バックフロー、キャッチは禁止とします。</p> <p>※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。 ※マスマーキングで参加者が1名の場合はその他レッ ズンを行います。※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てませんのでご 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</p>		
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)			18
19	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 簡井 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 池田 竜司 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」 小谷崎 徹 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」 松本 樹弥 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」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R			19
20	キックボクシング (マスマーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し			20
21	総合格闘技 (スパーリング) 簡井 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) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技 (スパーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マスマーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し			21
22	21:45class ends 22:00 close		21:45class ends 22:00 close			22		
		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 池田 竜司 難易度★強度♥						
		22:45class ends23:00 close						

# ファイティングラボ大森 インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜日 7:00-11:00、火曜日 7:00-12:00、水曜日 19:00-22:00  
木曜日 7:00-12:00、金曜日 7:00-11:00、日曜日 12:00-17:00  
格闘技歴: キック・空手  
笑顔No.1  
一言: 美味しく楽しく健康に☆彡



松本 樹弥

2001年10月21日  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間: 水曜日 7:00-12:00、木曜日 13:00-22:00、金曜日 19:00-22:00  
格闘技歴: キックボクシング、MMA  
若手No.1 一言: 格闘技を楽しみましょう！

店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net