



# ★ファイティングラボ田町三田 3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(金曜定休日)

【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 (マスパーリング) 鳴海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 鳴海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 鳴海 秀哉 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	定休日 ※トレーニングをご希望の方は、 こちらから最多15分の ファイティング予約を ご利用下さい。	※祝日営業は18時まで 3/20(木)春分の日	7		
8	キックボクシング 【無料体験実施】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング 【無料体験実施】 和田 拓也 難易度★強度♥			8		
	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習					
9	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング 【無料体験実施】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験実施】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット1R					
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 鳴海 秀哉 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) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無					
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット1R	フリートレーニン (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】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥					
12	フリートレーニン (インストラクター不在)	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット無	フリートレーニン (インストラクター不在)	フリートレーニン (インストラクター不在)			12:00open 12:10start		
13	ノーギ柔術 (スパーリング) 鳴海 秀哉 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (初級テクニク) 木内 崇雅 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 鳴海 秀哉 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (初級テクニク) 木内 崇雅 難易度★強度♥			キックボクシング 【無料体験実施】 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験実施】 佐々木 康博 難易度★強度♥	
14	キックボクシング 【無料体験実施】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 【無料体験実施】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度♥♥♥			自主練習	自主練習	
15	キックボクシング (ダイエット) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥ミット1R			キックボクシング (初心者) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度♥♥ミット無	
16	レスリング(キッズ) 【無料体験】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	フリートレーニン (インストラクター不在)	レスリング(キッズ) 【無料体験】 鳴海 秀哉 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) MARU 難易度★★★強度♥♥♥			キックボクシング (マスパーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 和田 拓也 難易度★★★強度♥♥♥	
17	フリートレーニン (インストラクター不在)	フリートレーニン (インストラクター不在)	キックボクシング 【無料体験実施】 和田 拓也 難易度★強度♥	フリートレーニン (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)R 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット)R 佐々木 康博 難易度★強度♥	
18	フリートレーニン (インストラクター不在)	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット無	フリートレーニン (インストラクター不在)	フリートレーニン (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) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	ボクシング (中級テクニク) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無					
20	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無					
21	キックボクシング 【無料体験実施】 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 杉山 功一 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 【無料体験実施】 佐々木 康博 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験実施】 和田 拓也 難易度★強度♥					
	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習					
22	21:45class ends 22:00 close								22

※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ませんのでご了承下さい。  
また、途中から参加された方のミットは持たせていません。

※マスパーリングに参加する際には必ずマウスピース、難着(キックの場合)、フェールカップ(キックの場合)を着用して下さい。

※力任せな攻撃や指導員の指示に従わない場合は参加をお断りする場合があり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名の場合はその種別レッスンを行います。

※7~8時、22~23時は、サンパッドや防犯カメラの大きな音の出る練習は、禁止となっております。

# ファイティングラボ田町三田 インストラクター紹介

店舗代表 和田拓也

1992年6月30日(32)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~11:00、19:00~22:00火曜18:00~22:00  
土曜12:00~18:00  
格闘技歴:24年  
キックボクシングをライフワークに！ミットNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



鳴海 秀哉

1994年9月19日(30)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜16:00~17:00、火曜7:00~17:00  
水曜7:00~17:00  
格闘技歴:10年  
一言:格闘技で健康に！おしゃべりNo.1



佐々木 康博

1983年12月13日(41)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~22:00、日曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年  
一言:格闘技で健康に！格闘技への情熱No.1



杉山 功一

1978年9月25日(46)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
火曜18:00~22:00  
格闘技歴:ボクシング20年  
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など  
一言:格闘技で健康に！幸せNo.1



木内 崇雅

1987年5月29日(37)  
指導クラス:キック、フィジカル、寝技、総合  
指導時間:  
月曜11:00~16:00、木曜13:00~16:00  
格闘技歴:20年  
一言:格闘技で健康に！総合格闘技のレッスンNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net