



# ★ファイティングラボ荻窪 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(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 ■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 (モーニング) 吉越 博司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (モーニング) 藤井・井上 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	※平日は7:00オープン、クラスは7:10分スタートです。	
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 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】 藤井・井上 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	※祝日は18時までの営業になります。お間違いないようご注意ください。*8月20日(水) ⇒7:00～18:00	
9	キックボクシング(ダイエット) 吉越 博司 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) 稲垣 翔大 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) 漆原 季亮 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) 藤井・井上 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 稲垣 翔大 難易度★強度▼	キックボクシング(マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング【無料体験限定】 藤井 重緒 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング(初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し		
11	キックボクシング(マッスハーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング(マッスハーリング) 稲垣 翔大 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(マッスハーリング) 藤井 重緒 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング【無料体験限定】 遠藤 幸太 難易度★強度▼		
						12:00open 12:10start	
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)	ボクシング(初心者) 【無料体験】 出田 裕一 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【無料体験限定】 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング【無料体験限定】 漆原 季亮 難易度★強度▼
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 出田 裕一 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1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 石司 晃一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 土居 海 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】 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し
14	キックボクシング(コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	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	フィジカルトレーニング(初心者) 市川 裕隆 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) 石司 晃一 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) 土居 海 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】 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング(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(ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 石司 晃一 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】 土居 海 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) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し
16	フィジカルトレーニング(初心者) 漆原 季亮 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) 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1R	ノーギ柔術 石司 晃一 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 土居 海 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) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し
17	キックボクシング(マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング(マッスハーリング) 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) 市川 裕隆 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(マッスハーリング) 土居 海 難易度★★★強度▼ミット無し	キックボクシング(マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し
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)	キックボクシング(ダイエット) 中島 由晴 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) 井上 洗 難易度★強度▼ミット1R	17:45 class end 18:00close	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	有酸素ボクシング(初心者) 中島 由晴 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】 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	※教室内では、サンドバックは使用ができません。 ※テイクダウンクラスは、ディフェンスや受け返しなど、対人練習をメインにしたクラスです。	
20	キックボクシング(コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット1R	有酸素ボクシング(初心者) 漆原 季亮 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】 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 井上 洗 難易度★強度▼ミット無し	※マッスハーリングクラスでは、マッスピース、フーエルカップ、ひざ当て(キックボクシングの腕の着用が必須となります) (お持ちでない方は参加不可となります) 小さいロープやMMAグローブは使用禁止です。 安全面の問題から、攻撃の強度が強い場合、指導員が注意します。 注意を要しても改善が見られない場合、参加をお断りさせて頂く可能性もあります。	
21	キックボクシング(マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(マッスハーリング) 中島 由晴 難易度★★★強度▼ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 中島 由晴 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(マッスハーリング) 井上 洗 難易度★★★強度▼ミット無し	※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ません。	
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 難易度★強度▼	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 中島 由晴 難易度★強度▼	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 井上 洗 難易度★強度▼	※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。	
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		

# ファイティングラボ荻窪 インストラクター紹介

店舗代表 漆原 季亮

1989年3月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜13:00~18:00、19:00~23:00、火曜19:00~22:00  
水曜7:00~11:00、金曜7:00~12:00、日曜12:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング15年  
プロ戦績:2戦1勝1敗  
一言:キックボクシングの基本を丁寧に教えます!  
★スパイス大好きNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



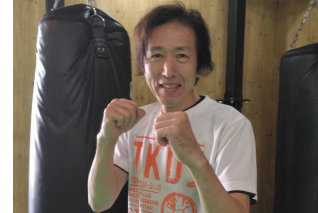
土居 海

1986年7月24日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:土曜12:00~18:00  
格闘技歴:16年  
戦績:10戦5勝5敗  
一言:一緒に楽しく成長しましょう!  
★身体の特徴の多さNo.1



藤井 重綺

1995年11月17日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜7:00~12:00  
格闘技歴:20年  
一言:楽しく格闘技しましょう  
打ち込みNo.1



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:  
木曜18:00~18:00  
一言:楽しく格闘技しましょう!  
フレンドリーNo.1



中島 由晴

1999年5月31日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜18:00~23:00  
木曜19:00~22:00  
格闘技歴:14年  
一言:楽しくやっています!  
★基本に忠実度No.1



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:水曜12:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
戦績:35戦18勝16敗  
ランキング:第41位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もらおう!  
★達成感のあるレッスンNo.1



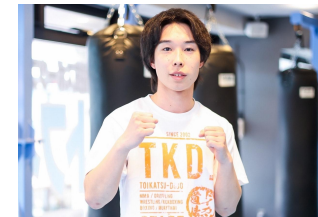
石司 晃一

1987年2月26日(38)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ノギ柔術  
指導時間:金曜13:00~18:00  
格闘技歴:22年  
戦績:25戦19勝6敗 タイトル:第9代DEEPバンタム級王者  
一言:格闘技を楽しんでもらおう!  
★格闘技への情熱No.1



稲垣 翔大

2002年9月25日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜7:00~12:00、13:00~16:00  
格闘技歴:1年  
一言:格闘技を通して一緒に健康にならしましょう!  
★鋼発力No.1



井上 洸

2001年11月26日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜7:00~10:00、金曜18:00~23:00、  
格闘技歴:1年  
一言:一緒に楽しく格闘技をして健康にならしましょう!  
★初心者に寄り添ったレッスンNo.1



木内 崇雅

総合格闘技のレッスンNo.1  
1987年5月29日(37)  
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング  
指導時間:曜月曜11:00~12:00  
格闘技歴:総合格闘技19年、柔術兼帯  
戦績:32戦18勝14敗 タイトル:ランニングFCの王者チャンピオン  
一言:リングネームはスキーンジビです。



吉越 博司

楽しく追い込み No.1  
1998年11月10日(26)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:曜月曜7:00~11:00  
格闘技歴:ボクシング10年、総合格闘技3年  
一言:楽しく動いて筋肉痛にさせます!!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net