



★ファイティングラボ荻窪 4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

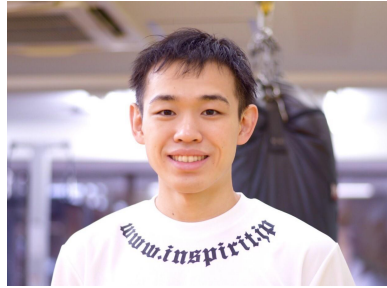
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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) 工藤 健太郎 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット1R	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	キックボクシング (モーニング) 土居 海 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。		7
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 工藤 健太郎 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤井 重綺 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1R	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 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。 *4月29日(火) ⇒7:00～18:00		8
9	キックボクシング (ダイエット) 工藤 健太郎 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) 土居 海 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) 藤井 重綺 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	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1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 工藤 健太郎 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 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	フィジカルトレーニング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼▼ミット無し			10
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 工藤 健太郎 難易度★強度▼▼ミット1R	キックボクシング (マスパーリング) 土居 海 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 (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) 土居 海 難易度★★強度▼ミット無し			11
	12:00open 12:10start							
12	空手 (初心者) 工藤 健太郎 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 「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▼	12
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(初心者) 【無料体験】 土居 海 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) 漆原 季亮 難易度★強度▼▼ミット無し	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 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) 土居 海 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	14
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼▼ミット無し	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 (マスパー) 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	15
16	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 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	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 (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 (初級テクニック) 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	16
17	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 (マスパーリング) 土居 海 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 (マスパーリング) 土居 海 難易度★★強度▼▼ミット無し	キックボクシング (マスパーリング) 漆原 季亮 難易度★★強度▼▼ミット無し	17
18	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 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) 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) 中島 由晴 難易度★強度▼▼ミット1R	17:45 class end 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤井 重綺 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) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット1R	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	※教室では、サンドバックは使用ができません。 ※テクニッククラスは、デモンストレーションや受け返しなど、 対人練習をメインにしたクラスです。		19
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 前川 修寛 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(初心者) 【無料体験】 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) 土居 海 難易度★★強度▼ミット無し	※マスパーリングクラスでは、マウスピース、 フーエルカップ、ひざ当て(キックボクシングの種目の 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) 小さいグローブや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 変更します。 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。		20
21	キックボクシング (マスパーリング) 前川 修寛 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 (マスパーリング) 中島 由晴 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▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼ミット無し	※有酸素ボクシングは、音楽をかけ、音に合わせて ボクシングの動きで身体を動かしていくクラスです。 有酸素ボクシング中、雑音など、大きな音を出す 自主練習は禁止となります。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 前川 修寛 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) 土居 海 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。 ※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ない場合がございます。		22
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close			23

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(36)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 火曜16:00~17:00、19:00~22:00
 木曜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!
 ★基礎を固めるレッスンNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



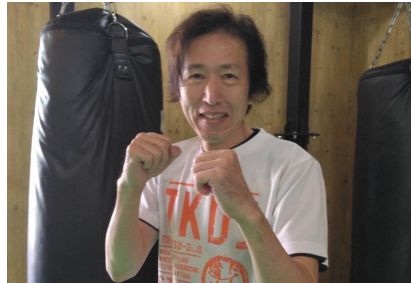
土居 海

1986年7月24日(38)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 火曜7:00~12:00、13:00~15:00
 金曜7:00~12:00、20:00~23:00
 土曜12:00~18:00
 格闘技歴:16年
 戦績:10戦5勝5敗
 一言:一緒に楽しんで成長しましょう!
 ★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:
 月曜14:00~17:18~20:00
 水曜7:00~11:00
 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 13:00~18:00、19:00~22:00
 格闘技歴:6年
 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
 金曜18:00~20:00
 格闘技歴:1年
 一言:楽しくやっていきましょう!
 ★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
 水曜13:00~17:00
 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代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!
 ★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、ノーギ柔術
 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:格闘技を楽しんでやりましょう!
 ★格闘技への情熱No.1



工藤 健太郎

1997年8月13日(27)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング、空手
 指導時間:月曜7:00~13:00
 格闘技歴:空手10年
 一言:格闘技を楽しんでやりましょう!
 ★正拳突きNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net