



★ファイティングラボ赤羽 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(祝日は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 ■ムエタイ ■総合格闘技 ■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(ダイエットマスパーリング) 福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	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1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」関 響子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエットマスパーリング) 関 響子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエットマスパーリング) 関 響子 難易度★強度♥ミット1R	祝日営業 29日(火) 7:00~18:00	7	
8	キックボクシング(初心者)「無料体験」福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	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)関 響子 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニック)関 響子 難易度★強度♥♥ミット1R	ムエタイ(初心者)関 響子 難易度★強度♥ミット1R		8	
9	キックボクシング「無料体験限定」福島 嵩 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」ルイ 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」関 響子 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」関 響子 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」関 響子 難易度★強度♥	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(ダイエット)福島 嵩 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者)ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット)関 響子 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」関 響子 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット)関 響子 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(マスパーリング)ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	ムエタイ(初心者)関 響子 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(初心者)関 響子 難易度★強度♥ミット1R		11	
						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)	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」宮田 陣 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「無料体験限定」星野 侑太 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」岩崎 陣也 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(中級テクニック)福島 嵩 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)	ボクシング(ダイエット)「無料体験」阿部 沙紀 難易度★強度♥♥ミット1R	レディースクラス(無料体験)宮田 陣 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)福島 嵩 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)星野 侑太 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)岩崎 陣也 難易度★強度♥♥ミット1R	13
14	キックボクシング(コンビネーションミット)福島 嵩 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)岩崎 陣也 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者)阿部 沙紀 難易度★強度♥♥ミット1R	空手(中級者)宮田 陣 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」福島 嵩 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(有酸素)星野 侑太 難易度★強度♥♥ミット無	総合格闘技(初心者)「無料体験」岩崎 陣也 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング(初心者)「キッズ優先クラス」福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)岩崎 陣也 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット)「無料体験」阿部 沙紀 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)宮田 陣 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(中級マスパーリング)星野 侑太 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技(スパーリング)岩崎 陣也 難易度★強度♥♥	15
16	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)岩崎 陣也 難易度★強度♥♥♥ミット無	ボクシング(初心者)阿部 沙紀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング)宮田 陣 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)福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(上級マスパーリング)星野 侑太 難易度★強度♥♥ミット1R	レスリング(初心者)「無料体験」岩崎 陣也 難易度★強度♥♥	16
17	キックボクシング(ダイエット)福島 嵩 難易度★強度♥♥ミット1R	レスリング(初心者)岩崎 陣也 難易度★強度♥♥ミット無	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(自主練習&ミット2R)星野 侑太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R)岩崎 陣也 難易度★強度♥ミット1R	17
18	フィジカルトレーニング(初心者)「無料体験」福島 嵩 難易度★強度♥♥♥ミット無	総合格闘技(初心者)「無料体験」岩崎 陣也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(コンビネーション)Daigo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者)塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	護身術(初心者)齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット無	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者)福島 嵩 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(初心者)「無料体験」Daigo 難易度★強度♥ミット無	ボクシング(ダイエット)「無料体験」塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット無	※マスパークラス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)、フェールカップ(キックの場合)を必ずお願いたします。 ※初級・中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。 ※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。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。 ※中級クラスの場合はオンラインで配信されます。		19
20	キックボクシング(コンビネーションミット)福島 嵩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者)「無料体験」花井 順 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング(ダイエット)Daigo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者)「無料体験」塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット)Daigo 難易度★強度♥ミット無			20
21	キックボクシング(マスパーリング)合川 雅夫 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング)花井 順 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング)Daigo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(マスパーリング)塚原 健二 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング)齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	※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っていない場合がございます		21
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R)合川 雅夫 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R)花井 順 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R)Daigo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R)塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R)齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイティングラボ赤羽 インストラクター紹介

店舗代表 岩崎 陣也

1988年5月7日(26)
指導クラス:キックボクシング レスリング
指導時間:
火曜14:00~19:00
日曜12:00~18:00
格闘技歴:レスリング10年
タイトル:東日本レスリング選手権優勝、全日本選手権出場
一言:かごも正義!★フィジカルNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ルイ

2003年11月15日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年
指導時間:
火曜7:00~12:00
一言:キックボクシングで健康になりましょう!
成績表NO.1



Daigo

2000年7月4日(24)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜18:00~23:00
格闘技歴:テコンドー10年、キックボクシング5年
一言:回転裏りが得意です!筋肉NO.1!

関 響子

1987年12月6日(37)
指導クラス:キックボクシング ムエタイ
指導時間:
水曜7:00~12:00、木曜7:00~11:00
金曜7:00~12:00、
格闘技歴:キックボクシング4年
一言:一緒に上達しましょう盛り上げ声量NO.1

福島 嵩

1988年12月31日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜7:00~21:00、金曜13:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング6年、非道流 MMA
一言:一緒に上達しましょう版権NO.!!



星野 怜太

2003年12月9日(21)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
指導時間:土曜12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:あきらめず頑張りましょう!
★足の速さNo.1



合川 雅夫

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜21:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング20年
楽しいレッスンをします!ディフェンス技術NO.!!



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
指導クラス:キックボクシング 護身術 hitte有酸素運動
指導時間:
金曜18:00~23:00
格闘技歴:ジュード1級5年、中国武術11級、ボクシング1年
一言:有酸素運動をしっかりとやろう。汗まみれNO.1達成度NO.!!



塚原 健二

1983年12月8日(41)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
木曜18:00~23:00
格闘技歴:ボクシング7年
一言:格闘技で健康に!
スマイルNo.1



花井 順

1972年9月5日(52)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜20:00~23:00
格闘技歴:フルコンタクト空手10年、キックボクシング5年
一言:楽しく強く健康になれる様、精一杯サポートします
平気No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net