



# ★ファイティングラボ和光 5月時間割★

【営業時間】平日 10:00~22:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00「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】■キックボクシング ■空手、ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■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 (コンビネーションミット) 岩崎 陣也 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R
8						キックボクシング 【無料体験限定】 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥
9						キックボクシング (初心者) 岩崎 陣也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) 齋藤 祐貴 難易度★★強度♥♥ミット無し
10:00 open 10:10 start							
10	キックボクシング (中級マッスハーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) Daigo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥ミット無し	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★★強度♥♥ミット無し
11	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R	マーシャルアーツ (初心者) Daigo 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 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♥	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♥
12	キックボクシング 【無料体験限定】 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マッスハーリング) 山崎 伊輝 難易度★★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) Daigo 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) 袴田 悠貴 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)	11:45class ends 12:00close	
13	キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★強度♥♥♥ミット無し	フレックス 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 Daigo 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ミット1R	5/5(月)、5/6(火) 祝日営業 10:00~18:00	
14	キックボクシング (中級マッスハーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 山崎 伊輝 難易度★強度♥	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】 袴田 悠貴 難易度★強度♥		
15	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】 Daigo 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ミット1R		
16	キックボクシング 【無料体験限定】 Daigo 難易度★強度♥	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】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R		
17	フィジカルトレーニング (初心者) Daigo 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) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	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	マーシャルアーツ (初心者) Daigo 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	マーシャルアーツ (初心者) Daigo 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R	<p>※マッスハーリングクラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマッスピース、臍当て(キックの場合)、フールカップ(キックの場合)を必ず着用いたします。</p> <p>※回帰派の技、バックブロー、キックは禁止とします。</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ご了承ください。</p> <p>※マッスハーリングクラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。</p> <p>※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てませんのでご了承ください。</p> <p>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。</p> <p>※フレックスクラス開催時間は音の出る練習(サンドバッグやミットの持ち合い)禁止です。</p>	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 Daigo 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1R	ジークンドー(護身術) 【無料体験】 齋藤 祐貴 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】 Daigo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度♥♥ミット無し		
20	キックボクシング (マッスハーリング) Daigo 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) 袴田 悠貴 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】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マッスハーリング) Daigo 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) 袴田 悠貴 難易度★★強度♥♥ミット1R		
21	キックボクシング (自主練習&ミット2R) Daigo 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 袴田 悠貴 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) Daigo 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥		
22	21:45class ends 22:00 close						

# ファイティングラボ和光 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(46)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
月曜10:00~15:00  
格闘技歴:15年  
キックボクシングをライフワークに!  
基礎練習 NO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



山崎 伊輝

2002年3月21日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火10:00~15:00  
格闘技歴:キックボクシング1年  
一言:楽しいクラスを目指します。  
エンタメ格闘技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:  
木曜:15:00~22:00  
格闘技歴:テコンドー10年、キックボクシング5年  
一言:回転蹴りが得意です!  
筋肉NO.1



岩崎 陣也

1998年5月7日(26)  
指導クラス:レスリング、総合格闘技  
指導時間:  
土曜7:00~12:00  
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:カこそ正義!  
パワーNO.1



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)  
指導クラス:キックボクシング、ジュークンダー、フィジカル  
指導時間:  
水曜11:00~21:00、日7:00~12:00  
格闘技歴:ジュークンダー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年  
一言:武術、走ることを楽しく動きましょ  
達成度NO.1!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net