



★ファイティングラボ五反田 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00～23:00 土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～18:00(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 ■総合格闘技 ■ノーギ柔術 ■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 (モーニング) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 遠藤 駿平 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 土屋 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	※祝日は18時までの営業になります。 5月5日(月・祝) 7:00～18:00 5月6日(火・祝) 7:00～18:00		7
8	キックボクシング (ダイエツト) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 遠藤 駿平 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) TOMO 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♥♥ミット無し			8
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 遠藤 駿平 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 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」 TOMO 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエツト) 出田 裕一 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	9
10	キックボクシング (ダイエツト) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 遠藤 駿平 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	ウエイトレニング (初心者) TOMO 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 館上 一樹 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 (マッスバーリグ) 遠藤 駿平 難易度★★強度♥♥ミット無し	ボクシング (マッスバーリグ) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥ミット無し	ラウンドガール マッスバーリグ TOMO 難易度★強度♥ミット無し	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	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 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)	11
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)	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 (初級テクニク) 土屋 諒 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)	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 (コンビネーションミット) 遠藤 駿平 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)	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」 金 キョミン 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」 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	13
14	キックボクシング (初心者) 谷口 敦弥 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」 遠藤 駿平 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(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 金 キョミン 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 谷口 敦弥 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 (コンビネーションミット) 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) 土屋 諒 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) 土屋 諒 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) 金 キョミン 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	15
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 谷口 敦弥 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」 土屋 諒 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」 市川 裕隆 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」 土屋 諒 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」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マッスバーリグ) 金 キョミン 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) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット1R	16
17	キックボクシング (ダイエツト) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 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♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 金 キョミン 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥♥	17
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)	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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 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♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 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」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	※マッスバーリグに参加する場合は、必ずマッスバーリグを履いて(キックの場合)フットロック(キックの場合)を必ず装着する必要があります。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※同級生との、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します。 ※無料体験限定は既存全員のレッスンはありません。 ※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 SNSで告知しますので確認の上ご来店ください。※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となります。参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでご了承ください。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます。		19
20	キックボクシング (ダイエツト) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土屋 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニク) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥ミット1R			20
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初級テクニク) 土屋 諒 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♥ミット無し	キックボクシング (マッスバーリグ) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (マッスバーリグ) 土屋 諒 難易度★★強度♥♥ミット無し			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 谷口 敦弥 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土屋 諒 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土屋 諒 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土屋 諒 難易度★強度♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイティングラボ五反田 インストラクター紹介

店舗代表 土屋 諒

2001年7月21日(23)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火15時～23時
水7時～12時 木14時～23時
金14時～23時 土9時～13時 戦績: なし 熱心No.1
一言: 格闘技大好きなので是非、語りあきましょう!



遠藤 駿平

1993年6月24日(31)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火7時～15時
格闘技歴: 20年 戦績: No.1
タイトル: 第20回MMA日本ライト級選手権
一言: 皆様に楽しんで頂けるよう頑張ります!



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: 金7時～12時
格闘技歴: ボクシング10年以上 達成感No.1
戦績: 34戦18勝10敗 タイトル: 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!



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: 水15時～23時
格闘技歴: 6年
戦績: なし ベテランNo.1
一言: 楽しく格闘技しましょう!



ルイ

2003年11月15日(21)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月1時～11時
格闘技歴: 2年 キックNo.1
一言: キックで楽しく汗を流しましょう!

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



TOMO

指導クラス: ボクシング・キックボクシング・ストレッチ
指導時間: 木7時～12時
タイトル: ウェイトリフティング2019年東京大会優勝2019
ボディビル全日本大会準優勝 ウェイトNo.1
一言: ご来店お待ちしております。



谷口 敦弥

2002年9月17日(22)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月14時～23時 日13時～18時
格闘技歴: 総合格闘技 実戦No.1
一言: 丁寧に指導・サポートいたします!



金 コンミン

1985年12月24日(39)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 土13時～18時
格闘技歴: 10年 テクニクNo.1
戦績: 3戦3勝 タイトル: ランキング: なし
一言: 気になることは何でも聞いてください!



館上 一樹

2001年9月7日(23)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 日9:00～11:00
タイトル: No.1
戦績: なし タイトル/ランキング: なし
一言: みんなが参加できるクラスにします。

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net