



★ファイティングラボ国分寺 5月時間割★

【営業時間】平日 9:00～22:00 土曜 9:00～15:00 日曜 9:00～15:00(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								7
8								8
	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start		
9	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 伊藤 光 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 伊藤 光 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度♥	9
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 光 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級) 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (スパーリング) 伊藤 光 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度♥♥	10
11	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 光 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング (マッススパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マッススパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 光 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	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 (ダイエット) 伊藤 光 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) 柴田 修社 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 光 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」 木内 崇雅 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)	総合格闘技 (初心者) 木内 崇雅 難易度★強度♥	キックボクシング (マッススパーリング) 伊藤 光 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マッススパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度♥♥	13
14	フィジカルトレーニング (初級) 伊藤 光 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初級) 柴田 修社 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 木内 崇雅 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (ダイエット) 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 光 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 光 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初級) 柴田 修社 難易度★強度♥♥	ノーギ柔術 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★強度♥♥	14:45class ends 15:00close		15
16	フィジカルトレーニング (初級) 伊藤 光 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術(初心者) 木内 崇雅 難易度★強度♥	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 顔当て、フェールカップを着用してください。		16
17	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)	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に 従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りさせていただきますのでご了承ください。		17
18	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 光 難易度★強度♥♥ミット1R	※女性インストラクターの場合、男性会員のミット受け は出来かねますのでご了承ください。		18
19	キックボクシング (中級テクニク) 漆原 季亮 難易度★★強度♥ミットなし	総合格闘技 (初心者) 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 光 難易度★強度♥	※テクニククラスは、ディフェンス練習を メインにした対人練習です。		19
20	キックボクシング (マッススパーリング) 漆原 季亮 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (スパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マッススパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マッススパーリング) 柴田 修社 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マッススパーリング) 伊藤 光 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。		20
21	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 光 難易度★強度♥	★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で告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※5日と6日は祝日の為、18時までの営業になります。		21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23								23

店舗代表 木内 崇雅

MMA言語化No.1
1987年5月29日(38)
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング、ノーギ
指導時間:月13:00~17:00、火9:00~12:00、水9:00~17:00
木9:00~12:00、金9:00~17:00
格闘技歴:総合格闘技20年、柔術紫帯
戦績:32戦16勝14敗
タイトル/ランキング:PFCストロー級チャンピオン
一言:スキニーなゾンビです。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



伊藤 光

親切丁寧なクラスNo.1
1999年11月27日(25)
指導クラス:フィジカル、総合的格闘技、キックボクシング
指導時間:月9:00~17:00、金18:00~22:00、土9:00~15:00
格闘技歴:総合格闘技5年
戦績:プロ6戦4勝2敗
一言:パーソナルトレーナーの経験があります。



漆原 季亮

丁寧なレッスンNo.1
1989年3月2日(36)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月18:00~22:00
格闘技歴:少林寺拳法4年、キックボクシング5年
戦績:6戦5勝1敗 プロ:1戦1敗
一言:キックボクシングの基礎を丁寧に教えます！



柴田 修杜

楽しいクラスNo.1
2000年8月2日(24)
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング、フィジカル
指導時間:火14:00~22:00、水18:00~22:00、木14:00~22:00
日9:00~15:00
格闘技歴:総合格闘技4年
戦績:プロ1戦
タイトル/ランキング:FKT準優勝
一言:優しく楽しく指導致します！

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net