



★ファイティングラボ高田馬場 5月時間割★

【営業時間】平日 13:00~23:00 土曜 12:00~20:00 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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7						<div style="font-size: small; color: red; margin-bottom: 10px;"> ※打撃ありのスパarringクラスに追加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップを必ずお買い上げください。(初級、中級問わず必ず必須でございます。) ※日曜12:00女性限定初心者キックマススパarringクラスは除きます。 </div> <div style="font-size: x-small; color: red; margin-bottom: 10px;"> ※初心者キックマススパ(女性限定)は正面への接触のないクラスです。膝当て・マウスピースなしでも参加できます。 </div> <div style="font-size: x-small; color: red;"> ※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、途中から参加された方のミットは持てない場合があります。 </div>	<div style="font-size: x-small; color: blue; margin-bottom: 10px;"> 【祝日営業】 13:00~18:00 5/5(月) 5/6(火) </div> <div style="font-size: x-small; color: blue;"> ※スパarring、プロ練習の時間帯はサンドバック、マットスペースのご利用は出来ません。ウエイトはご利用できます。 </div>	7		
8									8	
9									9	
10									10	
11									11	
12								12:00open 12:10start		
								キックボクシング (ダイエツ) アサヒ 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング 女性限定 (初級マススパarring) ねこ太 難易度★強度♥♥ミットなし	12
								13:00OPEN 13:10 start		
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (初心者) 星野 侑太 難易度★強度♥ミット1R			キックボクシング (マススパarring) アサヒ 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング 女性限定 (中級マススパarring) ねこ太 難易度★★★強度♥♥♥	13
14	総合格闘技テクニク (テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★★強度♥ミットなし	ミットなし	ミットなし	ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 星野 侑太 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) アサヒ 難易度★強度♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩淵 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	14
15	総合格闘技 (スパarring) 齊藤 曜 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 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 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) 星野 侑太 難易度★強度♥ミットなし			柔術 (打ち込み&フィジカル) 松本 賢治 難易度★強度♥	キックボクシング (マススパarring) 岩淵 将大 難易度★★強度♥♥♥	15
16	総合格闘技テクニク (打ち込み) 齊藤 曜 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) ゴングマン 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) 藤井 重綺 難易度★★強度♥ミットなし	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」 星野 侑太 難易度★強度♥ミット1R	柔術 (テクニク) 神谷 哲也 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩淵 将大 難易度★★強度♥ミットなし	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 (マススパarring) ゴングマン 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マススパarring) 藤井 重綺 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 (マススパarring) 星野 侑太 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (スパarring) 神谷 哲也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 岩淵 将大 難易度★★強度♥ミットなし	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)	総合格闘技 (プロ練習) 中桐 涼輔 難易度★★★強度♥♥♥	17:45class ends 18:00 close ※キックマススパarringクラスは、ボクシングマススパarringも練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。	18		
19	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) アサヒ 難易度★強度♥ミットなし	総合格闘技 (スパarring) 小泉 慶嗣 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)	難易度★★★強度♥♥♥	※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。	19		
20	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 (マススパarring) アサヒ 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術 (グラップリングスパarring) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(テクニク) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	19:45class ends 20:00close	※マススパarring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。	20		
21	柔術(テクニク) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★強度♥♥	フリートレーニング	柔術(テクニク) 「無料体験」 岡市 尚士 難易度★★強度♥♥	柔術(スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	フリートレーニング	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥		21		
22	柔術(スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(スパarring) 岡市 尚士 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(フリーマツ) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥			22		
23								22:45class ends 23:00 close	23	

ファイティングラボ高田馬場 インストラクター紹介

店舗代表 岩淵 将大

1985年4月28日(40)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜 14:00~18:00
格闘技歴: 11年 実戦No.1
一言: 格闘技を愛なんでも聞いてください。



店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



津崎 善郎
1984年12月19日(39)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜 13:00~18:00
格闘技歴: キックボクシング12~13年
一言: 格闘技で健康に!
愛蔵No.1



中瀬 涼輔
1993年9月8日(30)
指導クラス: 総合格闘技
指導時間: 土曜 18:00~20:00
格闘技歴: キックボクシング10年
一言: 必ず健康に!
愛蔵No.1



藤井 重輔
1995年11月17日(27)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 水曜 13:00~18:00, 土曜 13:00~16:00
格闘技歴: 20年
一言: 格闘技で健康に!
打ち込みNo.1



ゴンクマン
1995年9月8日(28)
指導クラス: 格闘技
指導時間: 土曜 18:00~20:00
格闘技歴: ボクシング7年
一言: 実戦を想定して格闘技を楽しみましょう!
スマイルNo.1



齊藤 隆
1985年1月29日(39)
指導クラス: 総合、フィジカル、テーピング
指導時間: 月曜 13:00~17:00
格闘技歴: 総合格闘技20年
一言: 格闘技で健康に!
キロナンNo.1



久松 勇二
1971年9月18日(52)
指導クラス: 総合、上級総合
指導時間: 火曜 21:30~23:00, 水曜 21:30~23:00
格闘技歴: MMA23年
一言: 格闘技で健康に!
飯しばNo.1



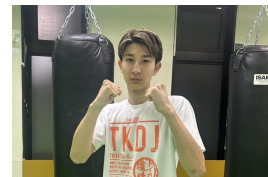
神谷 哲也
1975年1月29日(48)
指導クラス: ブラジリアン柔術、柔術フィジカル
指導時間: 土曜 18:00~20:00
格闘技歴: 柔術歴10年兼等
一言: 格闘技で健康に!
自然体No.1



星野 侑太
2000年12月9日(23)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜 19:00~18:00
格闘技歴: キックボクシング7年
一言: あきらめず頑張ってください!
★足の速さNo.1



小泉 慶嗣
指導クラス: 総合、グラップリング
指導時間: 水曜 19:00~21:00
格闘技歴: 総合格闘技20年
一言: 格闘技で健康に!
写真のNo.1



アサヒ
2008年11月13日(18)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜 19:00~21:00, 土曜 12:00~15:00
格闘技歴: 格闘技歴5年、キックボクシング1年
一言: 基礎的な動きなどを指導しています。
★基本No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net