



★ファイティングラボ和光 7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	7
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♥	8
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 (マッサバレーリング) 齋藤 祐貴 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	9
10:00 open 10:10 start								
10	キックボクシング (マッサバレーリング) 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 (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 (マッサバレーリング) 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マッサバレーリング) 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	10
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♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 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♥	11
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 (中級マッサバレーリング) 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	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)	11:45class ends 12:00close		12
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♥	ボクシング (有酸素) 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥♥ ミット無	キックボクシング (初心者) 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥ミット1R	7/21(月)祝日営業のため 18時クローズ		13
14	キックボクシング (マッサバレーリング) 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)	キックボクシング (マッサバレーリング) 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」 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥			14
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)	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) 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥ミット1R			15
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	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) 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥♥ミット1R			16
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)	※マッサバレークラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用をお願いします。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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。 ※マッサバレークラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。 ※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ください。 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。 ※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等)禁止です。		17
18	マーシャルアーツ (初心者) Daigo 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	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			18
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」 袴田 悠貴 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 (マッサバレーリング) 袴田 悠貴 難易度★★ 強度♥♥ミット無し			19
20	キックボクシング (マッサバレーリング) Daigo 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マッサバレーリング) 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 (マッサバレーリング) 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			20
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♥			21
22	21:45class ends 22:00 close							22

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(23)
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てます。
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:
月曜:16:00~22:00、水曜:10:00~14:00、木曜:18:00~22:00
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(27)
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:カコソ正義!
パワーNO.1



袴田 悠貴

1999年7月15日(25)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜17:00~22:00、木曜10:00~15:00、金曜10:00~21:00
格闘技歴:総合格闘技
一言:ミット持ちます!
信頼度NO.1!



齋藤 祐貴

1994年06月15日(31)
指導クラス:キックボクシング、ジークンドー、フィジカル
指導時間:
水曜11:00~21:00、日曜7:00~12:00
格闘技歴:ジークンドー歴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