



★ファイティングラボ五反田 7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 18:00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) MARU 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18:00までの営業になります。 7月21日(月・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♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツト) MARU 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (初心者) 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) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット無し			8
	9:00open 9:10start							
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 「無料体験限定」 MARU 難易度★強度♥ミット1R	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1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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 (マッスバーリング) MARU 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	ウエイトトレーニング (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(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 (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 (ダイエツト) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (マッスバーリング) 土屋 諒 難易度★★★強度♥♥ミット無し	ラウンドガール マッスバーリング TOMO 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (初心者) 出田 裕一 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)	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)	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 (マッスバーリング) 土屋 諒 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	ノーギ柔術 (初心者) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	12
13	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 (コンビネーションミット) 土屋 諒 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)	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) 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	13
14	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(初心者) 「無料体験」 谷口 敦弥 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)	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(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」 谷口 敦弥 難易度★強度♥ミット無し	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	ボクシング (有酸素) 谷口 敦弥 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) 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 (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 (コンビネーションミット) 谷口 敦弥 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」 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(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 (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 (マッスバーリング) 谷口 敦弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	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	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) 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) 土屋 諒 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) 「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 (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」 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	※マッスバークラスに参加する場合は、必ずマッスバークラス専用シューズ(キックの場合)とフェールカップ(キックの場合)を必ず着用をお願いします。 ※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。		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」 谷口 敦弥 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♥ミット無し			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 (中級テクニク) 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) 市川 裕隆 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (マッスバーリング) 土屋 諒 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マッスバーリング) 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) 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) 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11時～14時
水7時～12時 木15時～23時
金14時～23時 土9時～18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!



MARU

指導クラス:キックボクシング
指導時間:火7時～11時
格闘技歴:キックボクシング 完実度No.1
一言:よろしくお願ひします。



出田 裕一

1994年10月7日
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16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ます!



市川 裕隆

1967年1月11日
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
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月7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:ウエイトリフティング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:こ来店お待ちしております。



谷口 敦弥

2002年9月17日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月13時～23時
火14時～18時 19時～23時 日12時～18時
格闘技歴:総合格闘技 実顔No.1
一言:丁寧に指導・サポートいたします!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net