



★ファイティングラボ荻窪 7月時間割★

【営業時間】平日 7:00～22:00 土曜 12:00～18:00 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

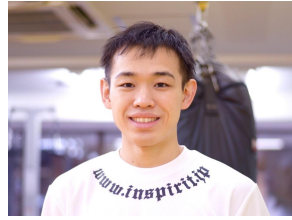
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	7:00open 7:10start							
7	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 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) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥ミット1R	※平日は7:00オープン、クラスは7:10分スタートです。 ※祝日は18時までの営業になります。 7月21日(月) 7:00～18:00 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		7
8	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1R	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	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★ ★ 強度♥ミット1R	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1R	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1R			8
9	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 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) 伊藤 光 難易度★ ★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 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」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥ミット1R			9
10	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1R	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	フィジカルトレーニング (初心者) 漆原 季亮 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」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥ミット無し			10
11	キックボクシング (マッスハーリング) 漆原 季亮 難易度★ ★ 強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 伊藤 光 難易度★ ★ 強度♥♥♥ミット無し	ジャズダンス入門 半澤 裕美 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★ 強度♥	「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥			11
12	フィジカルトレーニング (初心者) 漆原 季亮 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)	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」 土居 海 難易度★ 強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 山田 淳 難易度★ 強度♥	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(初心者) 「無料体験」 土居 海 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 石司 晃一 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 山田 淳 難易度★ ★ 強度♥ミット無し	13
14	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1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 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	フィジカルトレーニング (初心者) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 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) 土居 海 難易度★ ★ 強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山田 淳 難易度★ 強度♥ミット1R	14
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 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 (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (マッスハー) 石司 晃一 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」 土居 海 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) 山田 淳 難易度★ ★ 強度♥♥ミット無し	15
16	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土居 海 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1R	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★ ★ 強度♥ミット無し	ボクシング (中級テクニック) 山田 淳 難易度★ ★ 強度♥ミット無し	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 (マッスハーリング) 土居 海 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 (コンビネーションミット) 市川 裕隆 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 (マッスハーリング) 土居 海 難易度★ ★ 強度♥♥♥ミット無し	ボクシング (マッスハーリング) 山田 淳 難易度★ ★ 強度♥♥♥ミット無し	17
18	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 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) 中島 由晴 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) 中島 由晴 難易度★ 強度♥♥ミット1R	17:45 class end 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 土居 海 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」 中島 由晴 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★ 強度♥♥ミット1R	※教室では、サンドバックは使用が出来ません。 ※テクニククラスは、ディフェンスや受け返しなど、 対人練習をメインにしたクラスです。		19
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 前川 修寛 難易度★ ★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★ ★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 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1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★ 強度♥ミット1R	※マッスハーリングクラスでは、マッスピース、 フーエルカップ、ひざ当て(キックボクシングの際の) 着用品が必須となります。 (お持ちでない方は参加不可となります) 小さいグローブやIMMAグローブは使用禁止です。 安全面の問題から、攻撃の強度が強い場合、指導員が 入室します。 注意を受けても改善が見られない場合、参加をお断り させて頂く可能性もあります。		20
21	キックボクシング (マッスハーリング) 前川 修寛 難易度★ ★ 強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 土居 海 難易度★ ★ 強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング (マッスハーリング) 中島 由晴 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♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 岡山 直樹 難易度★ ★ 強度♥ミット無し	※有酸素ボクシングは、音楽をかけ、音に合わせて ボクシングの動きで身体を動かしていくクラスです。 有酸素ボクシング中、雑談など、大きな音を出す 自主練習は禁止となります。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 前川 修寛 難易度★ 強度♥	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 中島 由晴 難易度★ 強度♥	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 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下さい。 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。		22
23	22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close		22:45 class end 23:00 close			23

ファイティングラボ荻窪 インストラクター紹介

店舗代表 漆原 季亮

1989年3月2日(36)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜 7:00~13:00
水曜 7:00~11:00 木曜 7:00~12:00
格闘技歴:キックボクシング15年
プロ記録:2勝1勝1敗
一言:キックボクシングの基本を丁寧に教えます!
★基礎を固めるレッスンNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



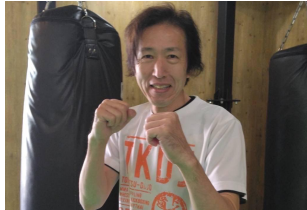
土居 海

1986年7月24日(38)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜 13:00~18:00 19:00~22:00
土曜 12:00~18:00
格闘技歴:16年
戦績:10戦5勝5敗
一言:一緒に楽しんで成長しましょう!
★身体の特徴の多さNo.1



藤井 重綺

1995年11月17日(29)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜 14:00~17:00 18:00~20:00 金曜 7:00~12:00
格闘技歴:20年
一言:楽しく格闘技しましょう!
打ち込みNo.1



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:
木曜 13:00~18:00 19:00~22:00
格闘技歴:6年
一言:楽しく格闘技しましょう!
フレントリーNo.1



中島 由晴

1999年5月31日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜 18:00~23:00
金曜 18:00~20:00
格闘技歴:2年
一言:楽しくやってみましょう!
★基本に忠実度No.1



出田 裕一

1984年10月7日(40)
指導クラス:ボクシング
水曜 13:00~17:00
格闘技歴:ボクシング10年以上
戦績:35戦18勝16敗
ランキング:第41代日本スーパーバ wel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!
★達成感のあるレッスンNo.1



石司 晃一

1987年2月26日(38)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ノーギ柔術
指導時間:金曜 13:00~17:00
格闘技歴:22年
戦績:25戦19勝6敗 タイトル:第9代DEEPバンタム級王者
一言:格闘技を楽しんでやりましょう!
★格闘技への情熱No.1



伊藤 光

1999年11月27日(25)
指導クラス:フィジカル、総合格闘技、キックボクシング
指導時間:火 7:00~12:00 日曜 12:00~18:00
格闘技歴:総合格闘技5年
戦績:プロ4戦4勝0敗
一言:パーソナルトレーナーの経験があります。
★親切丁寧なクラスNo.1



前川 修寛

1984年9月23日(40)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:月曜 20:00~23:00
格闘技歴:総合格闘技
戦績:プロ2戦
一言:4月から勤務しました。宜しくお願いします。
★プロ自派No.1



岡山 直樹

1990年10月27日(34)
指導クラス:キックボクシング
金曜 20:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング10年以上
一言:先ずは楽しむことから始めましょう!
★テクニクNo.1



半澤 裕美

9月2日
指導クラス:ジャズダンス
水曜 11:00~12:00
経歴:ジャズダンス20年
一言:音楽にのって楽しく身体を動かしましょう!
★楽かさNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net