



# ★ファイティングラボ高田馬場 3月時間割★

【営業時間】平日13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

【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						<p>※打撃ありのスーパーリングクラスに参加する場合は必ずマウスピース、藤当(キックの場合)、ファルカップ(キックの場合)を必ず着用してください。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。</p> <p>※日曜12:00女性限定超初心者キックマックススーパーリングクラスは除きます。</p> <p>※初心者キックマックス(女性限定)は前面への接触のないクラスです。藤当・マウスピースなしでも参加できます。</p> <p>※コロナウイルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限11名までとさせていただきます。予約は不要ですが、方が一定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。</p>	7		
8							8		
9							9:10	9	
10							キッズレスリング 青山 久志 難易度★ 強度♥	10	
11							12:00open 12:10start	11	
12	13:00OPEN 13:10 start						12:10 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックマックススーパーリング ねこ太(女性限定) 難易度★ 強度♥♥	12
13	13:10 総合スーパーリング 齊藤 曜 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 津崎 善郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 キックボクシングプロ練習 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:10 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥		13:00 キックマックススーパーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級者キックマックススーパーリング ねこ太(女性限定) 難易度★★★ 強度♥♥♥	13
14	14:00 総合打撃 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥				14:00 ダイエットボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 テークダウンテクニック 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 キックマックススーパーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマックススーパーリング 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	15	
16	16:00 フィジカル 齊藤 曜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	16:00 柔術テクニック 神谷 哲也 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	16	
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:00 キックマックススーパーリング 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:00 柔術スーパーリング 神谷 哲也 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17	
18	18:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 塚原 健二 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 キックマックススーパーリング 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥♥	18:00 コンビネーションミット 塚原 健二 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 コンビネーションミット 塚原 健二 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 総合スーパーリング 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 MMAプロ練習 中桐 涼輔 難易度★★★ 強度♥♥♥	<p>※キックマックススーパーリングクラスは、ボクシングマックススーパーリングも練習可能です。</p> <p>※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。</p> <p>※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。</p> <p>※マックススーパーリングで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。</p>	19	
20	20:00 キックマックススーパーリング 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥	20:00 キックマックススーパーリング 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥	20:00 グラップリングスーパーリング 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックボクシングプロ練習 針谷 耕 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:00 キックマックススーパーリング 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥			20	
21	21:00 柔術テクニック 三浦 麗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 フリートレーニング 21:30 上級者総合 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 柔術テクニック 岡市 尚士(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 自由練習 針谷 耕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:00 フリートレーニング 21:30 上級者総合 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:45class ends 21:00close		21	
22	22:00 柔術スーパーリング 三浦 麗 難易度★★ 強度♥♥		22:00 柔術スーパーリング 岡市 尚士 難易度★★★ 強度♥♥♥				22		
23	22:45class ends 23:00 close							23	



**津崎 善郎**  
 1984年12月19日(38)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:キックボクシング12~13年  
 元海上自衛官で、退官後海外生活4年。  
 格闘技だけでなく、海外の話もしましょう。



**中桐 涼輔**  
 1993年9月8日(29)  
 指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
 格闘技歴:キックボクシング10年  
 最強になれるよう頑張ります。

COMING SOON

COMING SOON



**神谷 哲也**  
 1975年1月28日(46)  
 指導クラス:ブラジリアン柔術、柔術フィジカル  
 格闘技歴:柔術歴10年茶帯  
 2019BJJF全日本マスターマスター3紫帯ライトフェザー級優勝  
 2016柔術新聞杯マスター3青帯ライトフェザー級優勝  
 主に初心者向けベテリックスクラスを担当しております。  
 基本的な動きを覚えたら、他の柔術クラスに色々行かれて  
 みるのも楽しいと思います！



**齊藤 曜**  
 1985年1月26日(37)  
 指導クラス:総合、フィジカル、テークダウン  
 格闘技歴:総合格闘技20年  
 皆様に健康になっていただけるよう、無理の無い  
 運動効率の良い動きを指導させていただきます。



**針谷 耕**  
 指導クラス:キックボクシング  
 一緒に練習して上手くなりましょう！

COMING SOON



**塚原 健二**  
 1983年12月8日(39)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング10年  
 ボクシングの楽しさを伝えていきます！



**久松 裕事**  
 1971年9月18日(50)  
 指導クラス:上級総合  
 格闘技歴:MMA23年 ブラジリアン柔術茶帯  
 1999年全日本アマ修斗ライトヘビー級優勝  
 第2回タイタンファイト優勝 元バンクラスミドル級1位  
 2007年空道全日本体力別260以下ベスト4  
 空道全日本無差別5位  
 試合に出たい人、勝ちたい人、強くなりたい人歓迎です。

COMING SOON



**小泉 慶嗣**  
 指導クラス:総合、グラップリング  
 一緒に練習して上手くなりましょう！

COMING SOON

COMING SOON

**藤井 重綺**  
 1995年11月17日(26)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:ボクシング14年 キックボクシング1年  
 楽しく格闘技しましょう！

**岡市 尚士**  
 指導クラス:柔術  
 一緒に練習して上手くなりましょう！

**青山 久志**  
 指導クラス:キッズレスリング  
 一緒に練習して上手くなりましょう！