



★ファイティングラボ高田馬場 12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)「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
					※打撃ありのスパarringクラスに参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着てお願いいたします。 ※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タースパarringクラスは除きます。 ※初心者キックマスタースパarring(女性限定)は顔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。		
					【年末年始の営業時間】 12月31日(日) 12:00~15:00 1月1日(月) 12:00~15:00 1月2日(火) 休館日 1月3日(水) 13:00~18:00 1月4日(木) 通常営業		
					レスリング(キッズ) 青山 久志 難易度★ 強度♥		
					12:00open 12:10start		
					ボクシング「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★ 強度♥	キックボクシング(女性限定)(初級マスタースパarring) ねこ太 難易度★★ 強度♥♥	
	13:00OPEN 13:10 start						
総合格闘技(打撃) 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥♥	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♥♥♥	ボクシング(初心者) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(マスタースパarring) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング(女性限定)(中級マスタースパarring) ねこ太 難易度★★★ 強度♥♥♥	
総合格闘技テクニック(テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥				ボクシング(ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	ボクシング「無料体験」(コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥	
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♥	キックボクシング「無料体験限定」 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(マスタースパarring) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング(マスタースパarring) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	
総合格闘技テクニック(打ち込み) 齊藤 曜 難易度★★ 強度♥♥	ボクシング(初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	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♥	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♥	ボクシング(初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	柔術(テクニック) 神谷 哲也 難易度★★ 強度♥♥	ボクシング「無料体験」(初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	
フリートレーニング(インストラクター不在)	ボクシング「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★ 強度♥	キックボクシング(マスタースパ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)	ボクシング「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★ 強度♥	柔術(スパarring) 神谷 哲也 難易度★★★ 強度♥♥♥	ボクシング(自主練習&ミット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥	
ボクシング「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★ 強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 塚原 健二 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」 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	ボクシング(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		
ボクシング(コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥	ボクシング「無料体験」(初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	総合格闘技(スパarring) 小泉 慶嗣 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング(マスタースパarring) 藤井 重綺 難易度★★★ 強度♥♥♥	ボクシング「無料体験」(初心者) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	総合格闘技(スパarring) 中桐 涼輔 難易度★★★ 強度♥♥♥	※キックマスタースパarringクラスは、ボクシングマスタースパ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。 ※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。	
キックボクシング(マスタースパarring) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング(マスタースパarring) 塚原 健二 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(テクニック) 三浦 麗 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング(マスタースパarring) 塚原 健二 難易度★★★ 強度♥♥♥	20:45class ends 21:00close		
柔術(テクニック)「無料体験」 三浦 麗 難易度★ 強度♥♥	フリートレーニング	柔術(テクニック) 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	20:45class ends 21:00close		
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(フリーマット) 三浦 麗 難易度★★★ 強度♥♥♥	総合格闘技(上級) 久松 勇二 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:45class ends 23:00 close		



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(30)
 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
 2019BJJFF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
 主に初心者向けベーシック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(38)
 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。

COMING SOON

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(52)
 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



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！

藤井 重綺
 1995年11月17日(27)
 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！