



# ★ファイティングラボ荻窪 4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	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 榊 皇秀 難易度★強度♥	超入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 塚原 健二 難易度★強度♥	※荻窪店では、サンドバックは使用が出来ません。  ※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 3月20日(水)7時~18時		7	
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 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」 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」 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ&フィジカル 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R			8	
9	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 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♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★強度♥	有酸素ダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥			9	
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	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 (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度♥♥ミット1R	初めて社交ダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10	
11	フィジカルトレーニング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパバーリング) 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)	入門ベリーダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			12:00open 12:10start	
12	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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度♥	12	
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 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♥	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度♥♥	入門ベリーダンス(基礎) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	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♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度♥	13	
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	入門ベリーダンス(振付) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 石司 晃一 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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 花井 順 難易度★強度♥	14	
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパバーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥	初めて社交ダンス 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	ボクシング (マスパバー) 石司 晃一 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 花井 順 難易度★強度♥	15	
16	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (マスパバーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング(初心者) 出田 裕一 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ&フィジカル 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★強度♥	16	
17	キックボクシング (マスパバーリング) 榊 皇秀 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)	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」 石司 晃一 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパバーリング) 土居 海 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパバーリング) 土居 海 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)	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度♥♥	有酸素ダンス 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45 class end 18:00close		18	
19	ボクシング (初心者) 志賀 十八郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥	超入門ベリーダンス 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパバーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びの上の 大きな音のする練習は禁止です 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です  ※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。		19	
20	ボクシング (ダイエット) 志賀 十八郎 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度♥	有酸素ボクシング (初心者) 田中 照美 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥	※マスパバーリングクラスでは、 マウスピースと膝当て、ファウルカップが 着用必須となります (お持ちでない方は参加不可となります。) グループ、レガース(すねあて)は 店舗にあるものをご使用ください。 小さいグローブやMMAグローブは使用禁止。		20	
21	自主練習&ミットR 志賀 十八郎 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパバーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度♥♥♥	ストレッチ 田中 照美 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度♥♥	*インストラクター名のないクラスは SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		21	
22	21:45 class end 22:00 close								22
23									23



**yuie**  
 1987年9月9日(36)  
 指導クラス:ペリーダンスフィジカル  
 歴:ペリーダンス13年  
 健康的な身体作りをしています



**土居 海**  
 1986年7月24日(37)  
 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16年  
 一緒に楽しんで成長しましょう!



**花井 順**  
 1972年9月5日(50)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:フルコンタクト空手0年、キックボクシング9年  
 楽しく強く健康になれる様、精一杯サポート



**塚原 健二**  
 1983年12月8日(40)  
 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!



**漆原 季亮**  
 1989年3月2日(35)  
 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15年  
 キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



**高崎 芳明**  
 1992年9月22日(31)  
 指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:空手  
 気になることは何でも聞いてください!



**榎 皇秀**  
 2001年9月30日(22歳)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:空手8年  
 運動は楽しむ事が一番です!

**Coming Soon**

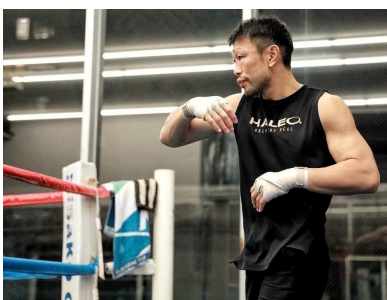
**田中 照美**  
 1985年12月4日(39)  
 指導クラス:有酸素ボクシング、ストレッチ  
 格闘技歴:キックボクシング2年



**石司 晃一**  
 1987年2月26日(36)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:総合格闘技22年  
 第9代DEEPバンタム級チャンピオン  
 格闘技を楽しんでやりましょう!



**志賀 十八郎**  
 1986年10月15日(37)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング  
 楽しく丁寧なクラスを心がけます!



**出田 裕一**  
 1984年10月7日(39)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング10年以上  
 一緒に色々なレッスンを楽しんでいきましょう!



**藤井 重綺**  
 1995年11月17日(28)  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 格闘技歴:20年  
 楽しく動きましょう!