



★ファイティングラボ大森 5月時間割★

【営業時間】月・水・木・金 7:00~22:00 火曜 7:00~23:00 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00 祝日 7:00-18:00 (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	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(モーニング) 【無料体験】 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(初心者) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥	土日を除く祝日の営業時間は		7
8	フィジカルトレーニング(初心者) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 【無料体験】 堀江 竣太 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	7:00~18:00となります。		8
9	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 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) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	5月の祝日営業時間 5/3(金)、5/6(月)7:00-18:00		9
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥1R	キックボクシング(マスマーリング) ルイ 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 松本 樹弥 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	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 堀江 竣太 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 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)	12:00open 12:10start		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) ルイ 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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 簡井 難易度★強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 小谷崎 徹 難易度★強度♥	12
13	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	フリートレーニング(インストラクター不在)	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング(中級) 松本 樹弥 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 簡井 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(中級) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(マスマーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング(有酸素) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング(マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技(マスマーリング) 簡井 難易度★★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング(中級) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥	15
16	キックボクシング(コンビネーションミット) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 【無料体験】 池田 竜司 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) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 【無料体験】 松本 樹弥 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) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(打ち込み) 簡井 難易度★強度♥	キックボクシング(マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥	16
17	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(有酸素) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R			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)	※マスマー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(キックの場合)を必ず着てお願いいたします。		18
19	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 福岡 未来 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 池田 竜司 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度♥♥	※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キヤッチは禁止とします。		19
20	キックボクシング(マスマーリング) 福岡 未来 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング(有酸素) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度♥	※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。 ※マスマークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。※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たせないのでご了承下さい。 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		20
21	総合格闘技(スパーリング) 福岡 未来 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(中級テクニック) 池田 竜司 難易度★★強度♥	キックボクシング(マスマーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技(スパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(マスマーリング) ルイ 難易度★★★強度♥♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 池田 竜司 難易度★強度♥ 22:45class ends23:00 close	21:45class ends 22:00 close				22	

ファイティングラボ大森 インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日
 指導クラス: ボクシング、キックボクシング
 指導時間:
 月曜日 7:00-12:00、水曜日 19:00-22:00
 木曜日 7:00-12:00、19:00-22:00、日曜日 12:00-17:00
 格闘技歴: キック、空手
 一言: 美味しく楽しく健康に☆彡



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



Coming Soon



池田 竜司

1995年5月31日
 指導クラス: ボクシング、キックボクシング
 指導時間:
 月曜日 13:00-18:00、火曜日 14:00-23:00
 水曜日 13:00-18:00、金曜日 13:00-18:00
 格闘技歴: ボクシング、キックボクシング
 一言: 楽しくトレーニングしましょう!

福岡 未来

2001年5月27日
 指導クラス: キックボクシング、総合格闘技、フィジカル
 指導時間: 月曜日 19:00-22:00
 格闘技歴: 15年
 一言: 怪我に気をつけて練習しましょう

堀江 竣太

1994年9月20日
 指導クラス: キックボクシング、総合格闘技
 指導時間: 水曜日 7:00-12:00
 格闘技歴: キックボクシング2年
 一言: 格闘技で健康に!

松本 樹弥

2001年10月21日
 指導クラス: キックボクシング
 指導時間: 木曜日 13:00-18:00、金曜日 7:00-11:00
 格闘技歴: キックボクシング、MMA
 一言: 格闘技を楽しみましょう!



Coming Soon

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:
 火曜日 7:00-13:00、金曜日 19:00-22:00
 格闘技歴: キックボクシング
 一言: 楽しく強くなりましょう!

筒井

2002年4月2日
 指導クラス: キックボクシング、総合格闘技
 指導時間:
 土曜日 12:00-17:00
 格闘技歴: キックボクシング、総合格闘技
 一言: 格闘技を楽しみましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net