



# ★ファイティングラボ大森 12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) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (モーニング) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	ボクシング (モーニング) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (モーニング) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	土日を除く祝日の営業時間は 7:00-18:00となります。 年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日)~1/2(火)12:00-15:00 1/3(水)7:00-18:00  無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!  12:00open 12:10start		7
8	フィジカルトレーニング (初心者) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	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▼▼	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 樺内 隼歩 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▼▼			8
9	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小谷崎 徹 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▼			9
10	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 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」 樺内 隼歩 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▼▼			10
11	キックボクシング (マスマーリング) 芳元 杏心 難易度★★★ 強度▼▼▼	ボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマーリング) 樺内 隼歩 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)			11
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)	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) 芳元 杏心 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) 樺内 隼歩 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) 芳元 杏心 難易度★ 強度▼▼	ボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼	13
14	キックボクシング (初心者) (中級) 池田 竜司 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 (初心者) (中級) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) (中級) 樺内 隼歩 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) (中級) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマーリング) 芳元 杏心 難易度★★★ 強度▼▼▼	ボクシング (有酸素) 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) 樺内 隼歩 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 (スパーリング) 芳元 杏心 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) 池田 竜司 難易度★ 強度▼	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▼	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▼	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 樺内 隼歩 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」 池田 竜司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 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▼	キックボクシング (初心者) 池田 竜司 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▼	キックボクシング (初心者) 樺内 隼歩 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▼	自由練習		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)	※マスマーククラスに参加する場合は必ずマウスピース、護当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用させていただきます。 ※初級、中級間わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。 ※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。 ※マスマーククラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。		18
19	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 簡井 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」 小谷崎 徹 難易度★ 強度▼▼			19
20	キックボクシング (マスマーリング) 簡井 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) 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▼			20
21	総合格闘技 (スパーリング) 簡井 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) 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) 小谷崎 徹 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) 池田 竜司 難易度★ 強度▼ 22:45class ends 23:00 close	21:45class ends 22:00 close					22

COMING SOON



**榎内 隼歩**

2003年1月1日  
指導クラス: キックボクシング・ボクシング  
競技歴: ボクシング1年  
格闘技で楽しく汗を流しましょう♪

**芳元 春心**

2001年11月20日  
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2年  
楽しいレッスンを心がけています

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  
趣味: 美味しい物を食べること  
一緒に楽しく格闘技トレーニングしましょう!!

COMING SOON



**筒井**

2002年4月2日  
指導クラス: 総合・キックボクシング  
マンガを読む事  
無理なく怪我無く頑張りましょう!

**小谷崎 徹**

1985年1月5日  
指導クラス: キックボクシング フィジカル  
格闘技歴: キックボクシング 筋トレ  
ボディメイクの相談はお任せください!