



★ファイティングラボ大宮東口 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)「祝日 18時まで」
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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 ■ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	7:00open 7:10start						
7	キックボクシング (ダイエツ) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R		キックボクシング (ダイエツ) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R		
	8:00open 8:10start						
8	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 永山 拓郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥ミット1R	5/5(月)、5/6(火)祝日営業7:00~18:00	
	9:00open 9:10start						
9	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 Daigo 難易度★強度♥
10	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツ) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マッスパーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 高松 麗也 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) 布施 元也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マッスパーリング) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し
11	キックボクシング (ダイエツ) 齋藤 祐貴 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツ) 高松 麗也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マッスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	マーシャルアーツ (初心者) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し
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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 永山 拓郎 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)
13	キックボクシング (ダイエツ) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 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)	キックボクシング (初心者) Daigo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 Daigo 難易度★強度♥
14	フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエツ) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエツ) Daigo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マッスパーリング) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し
15	キックボクシング 「無料体験限定」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マッスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マッスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級マッスパーリング) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級マッスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し
16	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 (中級マッスパーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 Daigo 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マッスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) Daigo 難易度★強度♥♥ミット1R
17	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」 永山 拓郎 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 (自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) Daigo 難易度★強度♥
18	キックボクシング (コンビネーションミット) 山崎 伊藤 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 Daigo 難易度★強度♥ミット1R	17:45class ends 18:00close	
19	ボクシング (有酸素) 山崎 伊藤 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マッスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	マーシャルアーツ (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	※マッスパークラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマッスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着てお願いたします。 ※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。 ※マッスパークラスで参加者が1名の場合はその他の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ませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。 ※フレックスクラス開催時間は音の出る練習(サンドバッグやミットの持ち合い等)禁止です。	
20	キックボクシング (初心者) 山崎 伊藤 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級マッスパーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 萩野 勝美 難易度★強度♥ ミット無し		マーシャルアーツ (中級) Daigo 難易度★強度♥♥ミット無し		
21	キックボクシング (中級マッスパーリング) 山崎 伊藤 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング (中級マッスパーリング) 萩野 勝美 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (上級) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (自主練習&ミット2R) Daigo 難易度★強度♥		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 山崎 伊藤 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 布施 元也 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close		
23	22:45class ends 23:00 close						

ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(46)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 火曜13:00~16:00、木曜14:00~23:00
 土曜9:00~18:00
 格闘技歴:15年
 キックボクシングをライフワークに!
 基礎練習 NO.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



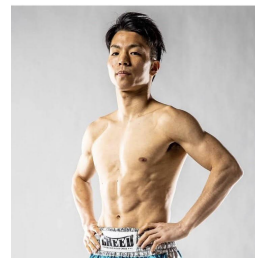
山崎 伊輝

2002年3月21日(23)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:月曜18:00~23:00
 格闘技歴:キックボクシング1年
 一言:楽しいクラスを目指してます。
 エンタメ格闘技NO.1



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
 指導クラス:キックボクシング ジョーカードー、フィジカル
 指導時間:
 月曜7:00~16:00、火曜7:00~12:00
 格闘技歴:ジョーカードー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年
 一言:武術、走ることを楽しく動きましょう
 達成度NO.1!



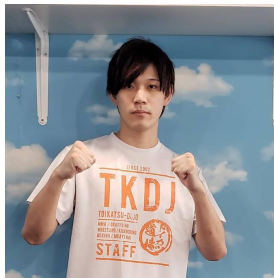
高松 麗也

1995年10月2日(29)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 水曜7:00~12:00、金曜7:00~12:00、
 土曜13:00~22:00、日曜9:00~18:00
 格闘技歴:空手&キックボクシング16年
 一言:朝格闘技で健康になりましょう
 レッソンの丁寧さNO.1!



萩野 勝美

2002年4月15日(23歳)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 水曜13:00~22:00
 格闘技歴:キックボクシング1年
 一言:基礎からしっかりやって強くなりましょう!
 たぶん人気NO.1



永山 拓郎

1998年1月24日(27)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 火曜17:00~22:00、木曜8:00~13:00
 格闘技歴:極真空手18年
 一言:基礎から丁寧に指導します!
 分かりやすさNO.1



Daigo

2000年7月4日(24)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 金曜13:00~22:00、日曜9:00~18:00
 格闘技歴:テコンドー10年、キックボクシング5年
 一言:回転蹴りが得意です!
 筋肉NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net