



★ファイティングラボ新潟 5月時間割★

【営業時間】平日 10:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜休館日 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 ■無料体験限定

9	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	9
	10:00open 10:10start							
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐藤 裕介 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) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	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 (ダイエット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	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)	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 【無料体験限定】 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	休館日	12
13	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (中級) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級) 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	※トレーニングをご希望の方は フィットネス新潟海老ヶ瀬インター前店 をご利用下さい。	13
14	フィジカルトレーニング 【無料体験】 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初級テクニック) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐藤 裕介 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥ミット1R	※自由練習&ミット 2Rは、 インストラクターの手が 空いている場合のみ。 状況によってはお断り する場合がございます。	14
15	キックボクシング (ダイエット) 佐藤 裕介 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】 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 桑原 瞳 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】 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者マスパーリング) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し	※ミット 1R表記のクラスは、 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。	15
16	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 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) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 山本 拓哉 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) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級マスパーリング) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥♥ミット無し		16
17	キックボクシング 【無料体験限定】 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (初心者) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 桑原 瞳 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) 山本 拓哉 難易度★ 強度♥ミット無し		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)	ボクシング (コンビネーションミット) 難易度★ 強度♥ミット無し	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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 山本 拓哉 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 桑原 瞳 難易度★ 強度♥ミット1R	※マスパークラスに参加する際は必ずマウスピース、 すねあて(キックの場合)、膝あて(キックの場合)、ファール カップ(男性のみ)を着用して下さい。 ※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 参加をお断りをする場合がございますので予 めご了承下さい。 ※マスパーリングクラスで参加者が 1名の場合は その他レッスンを行います。		19
20	キックボクシング (中級) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ブラジリアン柔術 (中級) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 小林 孝秀 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】 桑原 瞳 難易度★ 強度♥♥ミット1R	5/5(月)、5/6(火)は祝日の為 10:00~18:00まで		20
21	総合格闘技 (初心者) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者マスパーリング) 渡邊 晋介 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ブラジリアン柔術 (中級) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	ノーギ柔術 (中級) 小林 孝秀 難易度★ 強度♥	自由練習&ミット2R (初心者) 桑原 瞳 難易度★ 強度♥			21
	21:45class ends 22:00 close							

ファイティングラボ新潟 インストラクター紹介

店舗代表 桑原 瞳

お掃除No.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜16:00~18:00、木曜13:00~17:00、
金曜15:00~22:00

格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術
一言:楽しく格闘技で心身に健康的に☆



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小林 孝秀

1975年10月6日(49)追い込みトレーニングNo.1
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、ブラジリアン柔術、
ムキ柔術

指導時間:月曜水曜19:00~22:00、
木曜17:00~22:00

格闘技歴:総合格闘技、ブラジリアン柔術24年黒帯
プロフェッショナル修斗戦績:11戦2勝8敗1分

一言:格闘技をやり抜くことで健康に!!



佐藤 裕介

1984年3月31日(41)何でもできるNo.1
指導クラス:キックボクシング、フィジカル

指導時間:
月曜10:00~16:00、火曜金曜10:00~15:00
木曜10:00~13:00

格闘技歴:総合、キックボクシング、ブラジリアン柔術黒帯
プロフェッショナル修斗戦績:7戦4勝2敗1分

一言:格闘技で楽しく健康な毎日を送りたい



山本 拓哉

1995年3月9日(30)細かな指導No.1
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、フィジカル

指導時間:
水曜10:00~、土曜12:00~18:00

格闘技歴:ボクシング4年

一言:初めての方でも楽しく格闘技!



渡邊 晋介

1996年7月8日(28)物腰柔らかNo.1
指導クラス:キックボクシング

指導時間:
火曜15:00~22:00

格闘技歴:総合、キックボクシング、柔術3年青帯

一言:格闘技を楽しみながら健康になりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net