



# ★ファイティングラボ高田馬場 5月時間割★

【営業時間】平日 13:00~23:00 土曜 12:00~21:00 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 ■ノーギ柔術 ■総合格闘技 ■レスリング ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7						<p>※打撃ありのスパarring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)、ファールカップを必ず着用いたします。(別購、中級間合わせ必ず必須でございます。)</p> <p>※日曜12:00女性限定初心者キックマスパarringクラスは除きます。 ※初心者キックマスパarring(女性限定)は前面への接触のないクラスです。 ※打撃マウスピースなしでも参加できます。</p> <p>※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待ちます。 ※参加人数4人以上の場合、途中から参加された方のミットは持てない場合があります。</p> <p>12:00open 12:10start</p>	<p>祝日は18時までの営業です。 今月の祝日 5月3日(金) 5月6日(月)</p>	7		
8									8	
9									9	
10									10	
11									11	
12								ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	キックボクシング 女性限定 (初級マスパarring) ねこ太 難易度★強度♥♥	12
13:00OPEN 13:10 start										
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (プロ練習) 津崎 善郎 難易度★★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 難易度★★★★強度♥♥♥	キックボクシング (プロ練習) 藤井 重綺 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			キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 女性限定 (中級マスパarring) ねこ太 難易度★★★強度♥♥♥	13
14	総合格闘技テクニック (テイクダウン) 齊藤 曜 難易度★★強度♥				ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度♥♥			ボクシング「無料体験」 (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度♥	14
15	総合格闘技 (スパarring) 齊藤 曜 難易度★★★強度♥♥♥	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」 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 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)			キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	15
16	総合格闘技テクニック (打ち込み) 齊藤 曜 難易度★★強度♥♥	ボクシング (初心者) 塚原 健二 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) 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) 稲垣 翔大 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 塚原 健二 難易度★強度♥♥ミット1R			柔術 (テクニック) 神谷 哲也 難易度★★強度♥♥	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度♥♥	16
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパarring) 藤井 重綺 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 稲垣 翔大 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	柔術 (スパarring) 神谷 哲也 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 塚原 健二 難易度★強度♥	17		
18	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度♥	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 (マスパarring) 稲垣 翔大 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18		
19	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 健二 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度♥♥	総合格闘技 (スパarring) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング「無料体験」 (初心者) 塚原 健二 難易度★強度♥♥	総合格闘技 (スパarring) 中桐 涼輔 難易度★★★強度♥♥♥		19		
20	キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術 (グラップリングスパarring) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(テクニック) 三浦 麗 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパarring) 塚原 健二 難易度★★★強度♥♥♥	※キックマスパarringクラスは、ボクシングマスパarringも練習可能です。 ※回転系の技、バックブロー、キックは禁止とします。 ※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。 ※マスパarring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。		20		
21	柔術(テクニック) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★強度♥♥	フリートレーニング	柔術(テクニック) 「無料体験」 岡市 尚士 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	フリートレーニング	20:45class ends 21:00close		21		
22	柔術 (スパarring) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (スパarring) 岡市 尚士 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (フリーマット) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	総合格闘技 (上級) 久松 勇二 難易度★★★強度♥♥♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close								23	

# ファイティングラボ高田馬場 インストラクター紹介

**店舗代表 塚原 健二**

1983年12月8日(40)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間  
月曜18:00~21:00、水曜18:00~21:00  
金曜18:00~21:00、土曜12:00~18:00、日曜14:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング7年  
一言:格闘技で健康に!



**津崎 善郎**  
1984年12月19日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
水曜13:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング12~13年  
一言:格闘技で健康に!



**齊藤 曜**  
1985年1月29日(38)  
指導クラス:総合格闘、エジジボ、サーカダウ  
指導時間  
月曜13:00~17:00  
格闘技歴:総合格闘技20年  
一言:格闘技で健康に!



**小泉 慶嗣**  
指導クラス:総合格闘、グラブリッグ  
指導時間  
月曜18:00~21:00  
一言:格闘技で健康に!



**稲垣 翔大**  
2002年9月25日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
水曜18:00~19:00  
格闘技歴:1年  
一言:格闘技で健康に!



**中桐 涼輔**  
1993年9月8日(30)  
指導クラス:総合格闘技  
指導時間  
水曜18:00~19:00  
格闘技歴:キックボクシング10年  
一言:格闘技で健康に!



**久松 裕事**  
1971年9月18日(52)  
指導クラス:総合格闘、柔術  
指導時間  
月曜21:00~23:00  
水曜13:00~16:00  
格闘技歴:MMA23年  
一言:格闘技で健康に!



**藤井 重樹**  
1995年11月17日(27)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
水曜13:00~18:00、水曜13:00~16:00  
格闘技歴:20年  
一言:格闘技で健康に!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@

COMING SOON

COMING SOON

**出田 裕一**  
1984年10月7日(39)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間  
水曜13:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
一言:格闘技で健康に!

**三浦 颯**  
1975年6月5日(48)  
指導クラス:フットサアン柔術  
指導時間  
水曜21:00~23:00、水曜18:00~23:00  
格闘技歴:フットサアン柔術13年  
一言:格闘技で健康に!

COMING SOON

ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net

**ねこ太**  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
日曜12:00~14:00  
一言:格闘技で健康に!

COMING SOON



**岡市 尚士**  
指導クラス:柔術  
指導時間  
水曜21:00~23:00  
格闘技歴:総合格闘技20年  
一言:格闘技で健康に!

**神谷 哲也**  
1975年1月28日(48)  
指導クラス:フットサアン柔術、柔術フィジカル  
指導時間  
月曜18:00  
格闘技歴:柔術歴10年茶帯  
一言:格闘技で健康に!