



# ★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 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(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

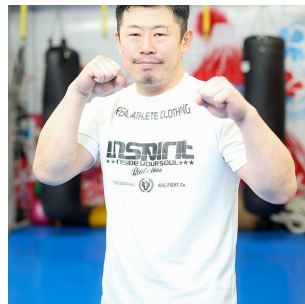
【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■ジークンドー ■自主練習&ミット ■フィジカル ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	キックボクシング(ダイエット) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥	8:00open 8:10start	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥			7	
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	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♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	※5/3(金)、5/6(月) 祝日営業7:00~18:00		8	
9	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高松 麗也 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥			9	
10	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 高松 麗也 難易度★強度♥♥	ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	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♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
11	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	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♥	キックボクシング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 高松 麗也 難易度★強度♥	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」 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 山崎 伊輝 難易度★強度♥	12	
13	キックボクシング(ダイエット) 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) 荻野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 布施 元也 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(コンビネーションミット) 布施 元也 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥	13	
14	フィジカルトレーニング(初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥	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) 大月 慎也 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♥	ボクシング(有酸素) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	14	
15	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング「無料体験限定」 荻野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級子クニク) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	15	
16	キックボクシング「無料体験限定」 山崎 伊輝 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(中級マスパーリング) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 大月 慎也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 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) 山崎 伊輝 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)	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♥	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♥	16:45class ends 17:00close	17	
18	キックボクシング(コンビネーションミット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥	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(ダイエット) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	ボクシング(有酸素) 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 荻野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永山 拓郎 難易度★強度♥	※マスパ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)を着てお願いたします。 ※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		19	
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 山崎 伊輝 難易度★強度♥	キックボクシング(中級キックマスパーリング) 永山 拓郎 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 荻野 勝美 難易度★強度♥	キックボクシング(上級) 布施 元也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング(中級マスパーリング) 永山 拓郎 難易度★強度♥♥			20	
21	キックボクシング(中級マスパーリング) 山崎 伊輝 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎	キックボクシング(中級マスパーリング) 荻野 勝美 難易度★強度♥♥	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(自主練習&ミット2R) 永山 拓郎			21	
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 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) 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23

# ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

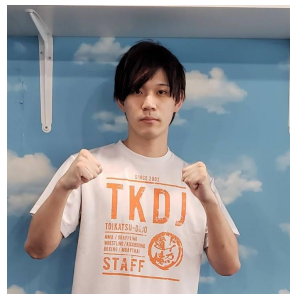
店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(45)  
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13:00~23:00  
土曜12:00~18:00  
格闘技歴:15年  
キックボクシングをライフワークに!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



永山 拓郎

1998年1月24日(26)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜17:00~22:00、金曜18:00~22:00  
格闘技歴:極真空手18年  
一言:基礎から丁寧に指導します!



大月 慎也

1986年6月19日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜14:00~17:00  
格闘技歴:キックボクシング15年  
一言:格闘技で日本を健康に!



高松 麗也

1995年10月2日(28)  
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、  
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



荻野 勝美

2002年4月15日(21歳)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜13:00~23:00  
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!



山崎 伊輝

2002年3月21日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜15:00~23:00、日曜12:00~17:00  
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ます。



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)  
指導クラス:キックボクシング、ジュークドー、フィジカル  
指導時間:  
月曜7:00~15:00、火曜7:00~12:00  
木8:00~12:00  
格闘技歴:ジュークドー歴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

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net