



★ファイティングラボ国分寺 5月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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・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								7
8								8
	9:00open 9:10start					9:00open 9:10start		
9	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	総合格闘技(初心者) 柴田 修社 難易度★強度▼	9
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼▼▼	総合格闘技(スパーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼▼▼	10
11	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング(マッサバーリング) 木内 崇雅 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(マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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 (コンビネーションコミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションコミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	12
13	ボクシング (コンビネーションコミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング (マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング (マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼♥♥	13
14	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	総合格闘技 (スパーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	14
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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」 木内 崇雅 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 木内 崇雅 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションコミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング (マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼♥♥	14:45class ends 15:00close		15
16	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 (マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング (マッサバーリング) 木内 崇雅 難易度★★★強度▼♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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)	※スパーリングに参加する際は必ずマウスピース、 膝当て、ファールカップを着用してください。		16
17	キックボクシング (ダイエット) 井上 洸 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(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に 従えない方は、インストラクターの判断により参加を お断りさせていただきますので予めご了承下さい。		17
18	キックボクシング (初心者) 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング (有酸素) 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受け は出来かねますのでご了承下さい。		18
19	ボクシング (有酸素) 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションコミット) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	ボクシング (有酸素) 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションコミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	※テイクニックスは、ディフェンス練習を メインにした対人練習です。		19
20	キックボクシング (ダイエット) 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションコミット) 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング (マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング (マッサバーリング) 柴田 修社 難易度★★★強度▼♥♥	※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てない場合がございます。		20
21	キックボクシング 「無料体験限定」 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング (マッサバーリング) 漆原 季亮 難易度★★★強度▼♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 柴田 修社 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 井上 洸 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 柴田 修社 難易度★強度▼	* インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 snsで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※5月の祝日3日(金)、6日(月)は、 18時までです。		21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23								23

店舗代表 木内 崇雅



1987年5月29日(36)
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング
指導時間:
火曜9:00~17:00、水曜9:00~17:00
木曜9:00~11:00、金曜9:00~16:00
格闘技歴: 総合格闘技19年、柔術紫帯
戦績: 31戦17勝14敗 タイトル/ランキング: PFCストロー級チャンピオン
一言: リングネームはスキニーゾンビです。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



漆原 季亮

1981年4月28日(42)
指導クラス: ボクシング、キックボクシング
指導時間:
火曜18:00~22:00
格闘技歴: 20年
戦績: 1戦1勝1敗
一言: 格闘技で健康に!



瀬下 鉄弥

1981年4月28日(42)
指導クラス: ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月曜9:00~16:00、木曜12:00~17:00
格闘技歴: 13年
一言: 基本的な動作を丁寧に指導します!



柴田 修杜

2000年8月2日(23)
指導クラス: 総合格闘技、キックボクシング
指導時間:
水曜18:00~22:00、木曜18:00~22:00
金曜18:00~22:00、土曜9:00~15:00
日曜9:00~15:00
格闘技歴: 3年
タイトル/ランキング: フューチャーキングトーナメント準優勝
一言: 優しく楽しく指導致します!



井上 洸

2001年11月6日(22)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
水曜19:00~23:00、木曜18:00~23:00
金曜13:00~23:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴: 6ヶ月
一言: 一緒に楽しく格闘技をして健康になりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net