



★ファイティングラボ和光 5月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00 土曜 7:00~12:00 日曜 7:00~12:00「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】■キックボクシング ■空手、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 (コンビネーションミット) 岩崎 陣也 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♥	7	
8						キックボクシング 「無料体験限定」 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥	8	
9						キックボクシング (初心者) 岩崎 陣也 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 齋藤 祐貴 難易度★★強度♥♥	9	
10:00 open 10:10 start									
10	キックボクシング (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) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 岩崎 陣也 難易度★★強度♥♥	ジークンドー(護身術) (マスパーリング) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥		10
11	キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 袴田 悠貴 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(初心者) 「無料体験」 袴田 悠貴 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 (自主練習&ミット2R) 岩崎 陣也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 齋藤 祐貴 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)	キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 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 (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	11:45class ends 12:00close		12	
13	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)	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) 袴田 悠貴 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♥			13	
14	キックボクシング (上級者) 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」 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 齋藤 祐貴 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 (上級者) 布施 元也 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	※5/3(金)、5/6(月) 祝日営業10:00~18:00		14	
15	キックボクシング (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」 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥	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 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 布施 元也 難易度★ 強度♥♥ミット1R			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 (マスパーリング) 袴田 悠貴 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 (マスパーリング) 野津 良太 難易度★★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			16	
17	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 谷川 健志 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)	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♥			17	
18	空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★ 強度♥	キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 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) 野津 良太 難易度★ 強度♥	ボクシング (有酸素) 山崎 伊輝 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、護当て(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先行いたします。 ※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てませんのでご了承ください。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。		18	
19	空手 (中級者) 谷川 健志 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 袴田 悠貴 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(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 山崎 伊輝 難易度★ 強度♥♥			19	
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★ 強度♥	キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 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 (マスパーリング) 野津 良太 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★ 強度♥♥			20	
21	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 谷川 健志 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♥	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♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度♥			21	
22	21:45class ends 22:00 close								22

ファイティングラボ和光 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:
 月曜10:00~16:00、金10:00~16:00
 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@



谷川 健志

1997年7月5日(26)
 指導クラス:空手、フィジカル、キックボクシング
 指導時間:
 月曜17:00~22:00
 格闘技歴:空手20年、キックボクシング2年
 戦績:MVP1回、優勝1回、準優勝2回、3位1回(空手)
 一言:楽しくが1番大事!



野津 良太

1987年6月18日(36)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 木曜15:00~22:00
 格闘技歴:キックボクシング5年
 戦績:21戦11勝10敗 ランキング:NJKFライト級1位
 一言:キックボクシングの事なら気軽に質問してください



岩崎 陣也

1998年5月7日(25)
 指導クラス:レスリング、総合格闘技
 指導時間:
 土曜7:00~12:00
 格闘技歴:レスリング10年
 タイトル:東日本レスリング選手権優勝、全日本選手権出場
 一言:カこそ正義!



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:
 金曜17:00~22:00
 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。



齋藤 祐貴

1994年06月15日(30)
 指導クラス:キックボクシング、ジュード、フィジカル
 指導時間:
 水曜11:00~21:00、日7:00~12:00
 格闘技歴:ジュード一歴5年、中国武術1年、ボクシング1年
 一言:武術、走ること楽しく動きましょ

Coming Soon

袴田 悠貴

指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 火曜11:00~21:00、木曜10:00~14:00
 格闘技歴:MMA
 一言:一緒に練習して上手くなりましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net