



★ファイティングラボ高田馬場 4月時間割★

【営業時間】平日 13:00～23:00 土曜 12:00～20:00 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						※打撃ありのスパieringクラスに 加する場合は必ずマウスピース、 膝当て(キックの場合)、フーールカ ップを必ず着てお聞いいたします。 (初級、 中級問わず必ず必須でございます。) ※日曜12:00女性限定座初心者キ ックマスパieringクラスは除きま す ※初心者キックマスパ(女性限 定)は顔面への接触のないクラスで す。膝当て・マウスピースなしでも 加できます。 ※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、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。 12:00open 12:10start	7	
8							8	
9							9	
10							10	
11							11	
12							12	
13:00OPEN 13:10 start								
13	総合格闘技 (打撃) 齊藤 曜 難易度★★強度♥♥ミットなし	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♥♥♥	キックボクシング (初心者) 星野 侑太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (マスパiering) ねこ太 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング「女性限定」 (初級マスパiering) 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♥ミットなし	ミットなし	ミットなし	ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 星野 侑太 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) ねこ太 難易度★★強度♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 岩瀬 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	14
15	総合格闘技 (スパiering) 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♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 侑太 難易度★★強度♥ミットなし	柔術 (打ち込み&フィジカル) 松本 賢治 難易度★強度♥	キックボクシング (マスパiering) 岩瀬 将大 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♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) ゴングマン 難易度★★強度♥ミットなし	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♥ミットなし	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」 星野 侑太 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♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岩瀬 将大 難易度★★強度♥ミットなし	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 (マスパiering) ゴングマン 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング (マスパiering) 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iering) 星野 侑太 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (スパiering) 神谷 哲也 難易度★★★強度♥♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 岩瀬 将大 難易度★★強度♥ミットなし	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)	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)	総合格闘技 (プロ練習) 中桐 涼輔 難易度★★★強度♥♥♥	17:45class ends 18:00 close	18
19	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 (ダイエツト) 岩瀬 将大 難易度★強度♥♥ミットなし	総合格闘技 (スパiering) 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)	キックボクシング (ダイエツト) 岩瀬 将大 難易度★強度♥♥ミットなし		※キックマスパieringクラスは、 ボクシングマスパiering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。	19
20	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iering) 岩瀬 将大 難易度★★★強度♥♥♥	ノーギ柔術 (グラップリングスパiering) 小泉 慶嗣 難易度★★★強度♥♥♥	柔術(テクニック) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパiering) 岩瀬 将大 難易度★★★強度♥♥♥	19:45class ends 20:00close	※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。	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iering) 三浦 麗 難易度★★★強度♥♥♥	フリートレーニング		※マスパier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。	21
22	柔術 (スパiering) 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iering) 岡市 尚士 難易度★★★強度♥♥♥	柔術 (フリーマツト) 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

22:45class ends 23:00 close

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 岩淵 将大

1985年4月26日(30)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
火曜19:00~21:00 金曜19:00~21:00 日曜14:00~18:00
格闘技歴: 11年 実戦No.1
一言: 格闘技全般なんでも聞いてください。



津崎 善郎

1984年12月19日(30)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~15:00
格闘技歴: キックボクシング12~13年
一言: 格闘技で健康に!
愛読No.1



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:
土曜18:00~20:00
格闘技歴: キックボクシング10年
一言: すべて健康に!
愛読No.1

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



藤井 重輔

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13:00~15:00 木曜13:00~15:00
格闘技歴: 20年
一言: 格闘技で健康に!
打ち込みNo.1



ゴングマン

1999年8月8日(25)
指導クラス: キックボクシング
指導時間:
火曜18:00~18:00
格闘技歴: ボクシング7年
一言: 実戦を想定して格闘技を楽しみましょう!
スマイルNo.1



齊藤 曜

1985年1月29日(30)
指導クラス: 総合、フィジカル、テーピング
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!
キロンNo.1



久松 勇二

1971年9月18日(52)
指導クラス: 上級総合
指導時間:
火曜21:30~23:00 金曜21:30~23:00
格闘技歴: MMA23年
一言: 格闘技で健康に!
飯しきNo.1



神谷 哲也

1975年1月29日(46)
指導クラス: プラチナ系、素人、素人フィジカル
指導時間:
土曜18:00~18:00
格闘技歴: 素人歴10年未満
一言: 格闘技で健康に!
自然体No.1



星野 伶太

2003年12月9日(20)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜19:00~18:00
格闘技歴: キックボクシング
一言: あきらめず頑張ります!
★元の速さNo.1



小泉 慶嗣

指導クラス: 総合、グラップリング
指導時間:
火曜19:00~21:00
一言: 格闘技で健康に!
写真のNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net