



★ファイティングラボ高田馬場 6月時間割★

【営業時間】平日13:00～23:00 金曜19:00～23:00 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	パーソナルトレーニング(要予約)					※打撃ありのスパarringクラスに 加する場合は必ずマウスピース、護 当て(キックの場合)、フナールカップ を必ずでお預けください。(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(女性限 定)は顔面への接触のないクラスで す。護当て・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。	※スパarring、プロ練習の時 間帯はサンドバック、マットスペ ースのご利用は出来ません。ウエー トはご利用できます。	7
8								8
9								9
10								10
11								11
12	13:00OPEN 13:10 start					12:00open 12:10start		
12						キックボクシング(初心者) 「無料体験」 アサヒ 難易度★ 強度♥ミット1R	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♥♥ミットなし	12
13	総合格闘技 (選手育成) 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♥♥♥		キックボクシング (マスパarring) アサヒ 難易度★★★ 強度♥♥♥ミットなし	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♥♥♥ミットなし	13
14	総合格闘技 (選手育成) 齊藤 曜 難易度★ 強度♥♥	ミットなし	ミットなし	ミットなし		キックボクシング (コンビネーションミット) アサヒ 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 (プロ練習) 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)	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)		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arring) 岩瀬 将大 難易度★★★ 強度♥♥♥ミットなし	15
16	総合格闘技 (プロ練習) 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)	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)		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)	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)		柔術 (スパarring) 神谷 哲也 難易度★★★ 強度♥♥♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 岩瀬 将大 難易度★ 強度♥	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)	19:00open 19:10start	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(初心者) 「無料体験」 岩瀬 将大 難易度★ 強度♥ミット1R	総合格闘技 (スパarring) 小泉 慶嗣 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」 岩瀬 将大 難易度★ 強度♥ミット1R	ミットなし	※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、 キヤッチは禁止とします。	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arring) 岩瀬 将大 難易度★★★ 強度♥♥♥ミットなし	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) 「無料体験」 三浦 麗 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (マスパarring) 岩瀬 将大 難易度★★★ 強度♥♥♥ミットなし	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。 ※マスパーククラスで参加者が1 名の場合はその他レッスンを行 います。	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			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♥♥♥ ミットなし	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♥♥♥ ミットなし			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 岩淵 将大

1985年4月26日(40)
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。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



津崎 善郎

1984年12月19日(40)
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



中瀬 涼輔

1993年9月8日(31)
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



藤井 重晴

1995年11月17日(29)
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



斉藤 曜

1985年1月29日(40)
指導クラス: 総合、フィジカル、テーピング
指導時間: 月曜18:00~17:00
格闘技歴: 総合格闘技20年
一言: 格闘技で健康に！
キロナンNo.1



久松 勇二

1971年9月18日(53)
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2No.1



神谷 哲也

1975年1月29日(50)
指導クラス: ブラジリアン柔術、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: 自然体No.1



小泉 慶嗣

1989年12月22日(55歳)
指導クラス: 総合、グラップリング
指導時間: 水曜19:00~21:00
一言: 格闘技で健康に！
写真のNo.1



アサヒ

2006年11月13日(18)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 土曜12:00~15:00
格闘技歴: 総合格闘技キックボクシング1年
一言: 基礎的な動きなどを指導しています。
★基本No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net