



# ★ファイティングラボ五反田 3月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)

【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	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間)		7
8	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	※また、人数制限13名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		8
9	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者空手 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	11:00 マスボクシング 秋山 泰駕 難易度★★ 強度♥♥	11:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 マスボクシング 秋山 泰駕 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマススパーリング TOMO 難易度★★ 強度♥♥	11:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	12:00open 12:10start		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 自由練習&ミット2R 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:00 自由練習&ミット2R TOMO 難易度★ 強度♥~♥♥♥	12:00 自由練習&ミット2R	12:10 キックボクシング無料体験限定 金 キョンミン 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者キックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 松本 純 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 金 キョンミン 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 金 キョンミン 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 松本 純 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	17:00 キックマススパーリング 金 キョンミン 難易度★★ 強度♥♥	17:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	※マス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)を必 ず着てお願いいたします。 ※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。 ※マススパークラスで参加者が1名の場合はその他レッス ンを行います。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥	21:00 マスボクシング 菅 龍太郎 難易度★★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



**菅 龍太郎**

1990年5月7日(32)  
指導クラス:ボクシング  
戦歴:81戦62勝19敗  
カッコいいフォームで運動しましょう!



**松本 純**

1976年8月3日(46)  
指導クラス:キックボクシング・ムエタイ  
競技歴:35戦8勝20敗7分  
ムエタイって何?と思ったらレッスンに来てください



**秋山 泰駕**

1979年10月6日(43)  
指導クラス:ボクシング、キック  
格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年  
ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



**榎 皇秀**

2001年9月30日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:空手8年  
まずは楽しむことから始めましょう!

COMING SOON



**金キョミン**

1985年12月24日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
競技:キックボクシング  
気になることは何でも聞いてください!



**TOMO**

8月1日  
指導クラス:キックボクシング  
競技:キックボクシング  
気になることは何でも聞いてください!

**高崎 芳明**

1992年9月22日(30)  
指導クラス:キックボクシング、総合  
競技:空手  
気になることは何でも聞いてください!