



# ★ファイティングラボ門前仲町 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00(金曜日 23:00まで) 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~17:00(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	
	<b>7:00open 7:10start</b>							
7	キックボクシング (モーニング) イコリ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (モーニング) イコリ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット1R	1/1(水) 12:00~15:00 1/2(木) 12:00~15:00 1/3(金) 7:00~18:00 1/4(土) 通常営業 1/13(月) 7:00~18:00	7	
8	キックボクシング (マッスパーリング) イコリ 難易度★★強度▼ミット無し	ボクシング (マッスパーリング) イコリ 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 石戸谷 隆幸 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼ミット無し		8	
9	キックボクシング (ダイエット) イコリ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) イコリ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し		9	
10	キックボクシング (初心者) イコリ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) イコリ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	<b>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</b>	10	
11	キックボクシング (マッスパーリング) イコリ 難易度★★強度▼ミット無し	ボクシング (マッスパーリング) イコリ 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング(マッスパー) 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	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		<b>12:00open 12:10start</b>	12
13	キックボクシング 【無料体験限定】 キックンチャイ 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) わっきー 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) キックンチャイ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 わっきー 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼ミット無し	14
15	キックボクシング (マッスパーリング) キックンチャイ 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 石戸谷 隆幸 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニク) わっきー 難易度★強度▼ミット無し	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 キックンチャイ 難易度★強度▼	キックボクシング (キッズ中級テクニク) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 川路 大樹 難易度★強度▼	キックボクシング (マッスパーリング) わっきー 難易度★強度▼ミット無し	総合格闘技 (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	16
17	キックボクシング (マッスパーリング) キックンチャイ 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (キッズマッスパーリング) 川路 大樹 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (キッズ) 上出 桜子 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 (キッズ) 谷川 健志 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) わっきー 難易度★強度▼	16:45 class ends 17:00 close	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	キックボクシング 【無料体験限定】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼	フリートレーニング インストラクター不在	<b>17:45 class ends 18:00 close</b>		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 キックンチャイ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 上出 桜子 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 隆幸 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】 谷川 健志 難易度★強度▼ミット1R	※スパ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。 ※力任せに攻撃する方、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。 ※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。 ※マッ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を行います。 ※金曜日11時からのマッスパーリングは30分までとなっています。 ※テクニククラスは、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 (中級テクニク) キックンチャイ 難易度★★強度▼ミット無し	総合格闘技 (初心者) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 上出 桜子 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット1R	空手 (マッスパーリング) 谷川 健志 難易度★★強度▼ミット1R	※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たない場合がございます。		20
21	キックボクシング (マッスパーリング) キックンチャイ 難易度★★強度▼ミット無し	総合格闘技 (マッスパーリング) 川路 大樹 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング (中級テクニク) 上出 桜子 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング (マッスパーリング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度▼ミット無し	総合格闘技 (マッスパーリング) 谷川 健志 難易度★★強度▼ミット無し	22:45 class ends 23:00 close		21
22	<b>21:45 class ends 22:00 close</b>					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▼		22
23						22:45 class ends 23:00 close		23

## 店舗代表 川路 大樹

1999年11月4日(25)  
指導クラス:キックボクシング、MMA  
指導時間:火曜13:00~22:00、木曜7:00~17:00  
金曜7:00~17:00、日曜12:00~17:00  
格闘技歴:MMA3年、空手7年  
一言:楽しみながら上達しましょう!  
フィーリングNo.1



## 店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



## 上出 桜子

1984年4月12日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:水曜17:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング3年  
一言:一緒に楽しみながらトレーニングしましょう!  
優しさNo.1



## 谷川 健志

1997年7月5日(26)  
指導クラス:空手、MMA、キックボクシング  
指導時間:金曜17:00~23:00  
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!  
元気No.1



## 石戸谷 隆幸

1976年7月22日(47)  
指導クラス:キックボクシング、フィジカル  
指導時間:  
水曜7:00~17:00、木曜18:00~22:00  
格闘技歴:25年 極真空手 式段  
一言:格闘技で健康に!笑顔No.1



## リトシン イゴリ

1972年5月20日(50)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~12:00、火曜7:00~12:00  
格闘技歴:ナイフディフェンス5年、ボクシング10年、  
ムエタイ4年、大東流柔術20年  
熱量 No.1

## Coming Soon

## Coming Soon

## わっきー

1983年8月5日(41)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:土曜12:00~18:00  
格闘技歴:アマチュアマスターズトーナメント優勝2回  
一言:楽しみながら強くなりましょう!  
初々しさNo.1

## キツシンチャイ

1992年1月13日(32)  
指導クラス:ムエタイ、キックボクシング  
指導時間:月曜13:00~22:00  
戦歴:16戦13勝8KO  
一言:フィットネスから上手になりたい方強くなりたくて  
幅広く指導させていただきます!  
キック指導No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net