



# ★ファイティングラボ大宮東口 6月時間割★

【営業時間】平日 7:00～23:00 土曜 9:00～18:00 日曜 9:00～18:00 (年中無休)「祝日 18時まで」  
木曜8:00open 火、金曜22:00close

【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 ■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                                                  |    |
|----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
|    | 7:00open 7:10start                                  |                                                     |                                                    |                                                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |    |
| 7  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥ミット1R        | キックボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥ミット1R  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R       | 8:00open 8:10start                                  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     | 7  |
| 8  | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥ミット1R        | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R   | 9:00open 9:10start                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                     | 8  |
| 9  | ジークンドー(護身術)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット無し               | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット無し      | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R       | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>布施 元也<br>難易度★強度♥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>Daigo<br>難易度★強度♥            | 9  |
| 10 | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット無し      | ジークンドー(護身術)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット無し               | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥♥ミット1R      | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥ミット1R                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | 10 |
| 11 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥♥ミット1R      | キックボクシング<br>(初心者)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥♥ミット1R         | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高松 麗也<br>難易度★強度♥♥ミット1R      | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | マーシャルアーツ<br>(初心者)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し         | 11 |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥♥ミット1R | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | 12 |
| 13 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥ミット1R        | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>布施 元也<br>難易度★強度♥            | キックボクシング<br>(初心者)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥ミット1R         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | キックボクシング<br>(初心者)<br>Daigo<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>布施 元也<br>難易度★強度♥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>Daigo<br>難易度★強度♥            | 13 |
| 14 | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥♥ミット無し      | キックボクシング<br>(中級)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥♥ミット1R      | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>布施 元也<br>難易度★強度♥            | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>Daigo<br>難易度★強度♥ミット1R       | キックボクシング<br>(初心者)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット1R                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | 14 |
| 15 | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>齋藤 祐貴<br>難易度★強度♥            | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥           | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し  | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し      | 15 |
| 16 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥♥ミット無し  | キックボクシング<br>(中級)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し          | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>Daigo<br>難易度★強度♥           | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット1R | 16 |
| 17 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>Daigo<br>難易度★強度♥        | 17 |
| 18 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥♥ミット無し | キックボクシング<br>(初心者)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥♥ミット1R         | キックボクシング<br>(初心者)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング<br>(初心者)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット1R         | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>Daigo<br>難易度★強度♥ミット1R   | 17:45class ends 18:00close                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     | 18 |
| 19 | ボクシング<br>(有酸素)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥ミット無し             | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥♥ミット無し     | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | マーシャルアーツ<br>(初心者)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し        | ※マスパークラスに参加する場合は初級、中級問わず必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着用をお願いいたします。<br>※回転系の技、バックブロー、キャッチは禁止とします。<br>※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。<br>※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を行います。<br>※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ないのでご了承下さい。<br>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。<br>※フレックスクラス開催時間は音の出る練習(サンドバッグやミットの持ち合い等)禁止です。 |                                                     | 19 |
| 20 | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | 総合格闘技<br>(初心者)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥ ミット無し           |                                                     | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>Daigo<br>難易度★強度♥♥ミット無し    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     | 20 |
| 21 | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥♥ミット無し   | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>永山 拓郎<br>難易度★強度♥        | キックボクシング<br>(中級マスパーリング)<br>荻野 勝美<br>難易度★強度♥♥ミット無し  | キックボクシング<br>(上級)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥♥ミット無し          | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>Daigo<br>難易度★強度♥       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     | 21 |
| 22 | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>山崎 伊輝<br>難易度★強度♥        | 21:45class ends 22:00close                          | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>難易度★強度♥                | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>布施 元也<br>難易度★強度♥        | 21:45class ends 22:00close                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     | 22 |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                         |                                                     |                                                    |                                                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     | 23 |

# ファイティングラボ大宮東口 インストラクター紹介

店舗代表 布施 元也

1978年11月29日(46)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜13:00~16:00、木曜14:00~23:00  
土曜9:00~18:00  
格闘技歴:15年  
キックボクシングをライフワークに!  
基礎練習 NO.1



店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



山崎 伊輝

2002年3月21日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜18:00~23:00  
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ます。  
エンタメ格闘技NO.1



齋藤 祐貴

1994年06月15日(31)  
指導クラス:キックボクシング、ジークンドー、フィジカル  
指導時間:  
月曜7:00~16:00、火曜7:00~12:00  
格闘技歴:ジークンドー歴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  
達成度NO.1!



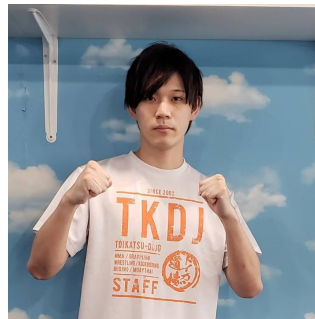
高松 麗也

1995年10月2日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~12:00、金曜7:00~12:00、  
格闘技歴:空手&キックボクシング16年  
一言:朝格闘技で健康になりましょ  
レッスンの丁寧さNO.1!



萩野 勝美

2002年4月15日(23歳)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜13:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング1年  
一言:基礎からしっかりやって強くなりましょ!  
たぶん人気NO.1



永山 拓郎

1998年1月24日(27)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜17:00~22:00、木曜8:00~13:00  
格闘技歴:極真空手18年  
一言:基礎から丁寧に指導します!  
分かりやすさNO.1



Daigo

2000年7月4日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜13:00~22:00、日曜9:00~18:00  
格闘技歴:テコンドー10年、キックボクシング5年  
一言:回転蹴りが得意です!  
筋肉NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net