



★ファイティングラボ和光 12月時間割★

【営業時間】平日 10:00～22:00 土曜 7:00～12:00 日曜 7:00～12:00「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】■キックボクシング ■空手、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 | | | | | | キックボクシング (コンビネーションミット) 岩崎 陣也 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) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R | 7 | |
| 8 | | | | | | キックボクシング 「無料体験限定」 岩崎 陣也 難易度★強度♥ | キックボクシング 「無料体験限定」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ | 8 | |
| 9 | | | | | | キックボクシング (初心者) 岩崎 陣也 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット無し | 9 | |
| 10:00 open 10:10 start | | | | | | | | | |
| 10 | キックボクシング (中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング (ダイエット) 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★★強度♥♥ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 岩崎 陣也 難易度★強度♥♥ミット無し | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥ミット無し | | 10 |
| 11 | キックボクシング (初心者) 布施 元也 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山崎 伊輝 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」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 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) 岩崎 陣也 難易度★強度♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ | | 11 |
| 12 | キックボクシング 「無料体験限定」 布施 元也 難易度★強度♥ | キックボクシング (中級マスパーリング) 山崎 伊輝 難易度★★強度♥♥ミット無し | フィジカルトレーニング (初心者) 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット無し | キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 難易度★強度♥♥ミット1R | 11:45class ends 12:00close | | | 12 |
| 13 | キックボクシング (上級者) 布施 元也 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し | フレックス 山崎 伊輝 難易度★強度♥ミット無し | 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 (コンビネーションミット) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング 「無料体験限定」 袴田 悠貴 難易度★強度♥ | 【年末年始の営業時間】 12/31(火)12:00～15:00 1/1(水)12:00～15:00 1/2(木)休館日 1/3(金)7:00～18:00 1/4(土)通常営業 | | 13 | |
| 14 | キックボクシング (中級マスパーリング) 布施 元也 難易度★★強度♥♥ミット無し | キックボクシング 「無料体験限定」 山崎 伊輝 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 齋藤 祐貴 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) | フリートレーニング (インストラクター不在) | | | 14 | |
| 15 | 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」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ | キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★強度♥ | フリートレーニング (インストラクター不在) | | | 15 | |
| 16 | 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) | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥ミット無し | キックボクシング (マスパーリング) 野津 良太 難易度★★強度♥♥ミット1R | キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 難易度★強度♥ | | | 16 | |
| 17 | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 谷川 健志 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) 袴田 悠貴 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) | 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 (ダイエット) ルイ 難易度★強度♥♥ミット1R | | | 17 | |
| 18 | 空手 (初心者) 谷川 健志 難易度★強度♥ミット無し | キックボクシング (ダイエット) 袴田 悠貴 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) 齋藤 祐貴 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) 野津 良太 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥ミット1R | ※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)を必ず着けてお願いたします。 ※回転系のは、バックブロー、キックは禁止とします。 ※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。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合はみットを1R持ちます。参加人数4人以上の場合はミットは持て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てない場合がございます ※フレックスクラス開館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。 | | 18 | |
| 19 | 空手 (中級者) 谷川 健志 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」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥♥ミット1R | ジークンドー(護身術) 齋藤 祐貴 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」 野津 良太 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) ルイ 難易度★強度♥♥ミット無し | | | 19 | |
| 20 | キックボクシング (コンビネーションミット) 谷川 健志 難易度★強度♥ミット無し | キックボクシング (マスパーリング) 袴田 悠貴 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」 齋藤 祐貴 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング (マスパーリング) 野津 良太 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) ルイ 難易度★強度♥ミット1R | | | 20 | |
| 21 | 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♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 袴田 悠貴 難易度★強度♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 野津 良太 難易度★強度♥ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥ | | | 21 | |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close | | | | | | | | |

ファイティングラボ和光 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:
月曜10:00~15:00
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@



谷川 健志

1997年7月5日(27)
指導クラス:空手、フィジカル、キックボクシング
指導時間:
月曜17:00~22:00
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!
元氣NO.!!



野津 良太

1987年6月18日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
木曜15:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング5年
戦績:21戦11勝10敗 ランキング: NJKFライト級1位
一言:キックボクシングの事なら気軽に質問してください
ミットの指導NO.1



岩崎 陣也

1998年5月7日(26)
指導クラス:レスリング、総合格闘技
指導時間:
土曜7:00~12:00
格闘技歴:レスリング10年
タイトル:東日本レスリング選手権優勝、全日本選手権出場
一言:カコを正義!
パワーNO.1



ルイ

2003年11月15日(21)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング1年
指導時間:金曜16:00~21:00
一言:キックボクシングで健康になりましょう!
店舗美化NO.1



山崎 伊輝

2002年3月21日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火10:00~15:00
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(30)
指導クラス:キックボクシング、ジュークドー、フィジカル
指導時間:
水曜11:00~21:00、日7:00~12:00
格闘技歴:ジュークドー歴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.!!

Coming Soon

袴田 悠貴

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10:00~14:00、金曜10:00~14:00
格闘技歴:MMA
一言:一緒に練習して上手くなりましょ!
MMANO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net