



# ★ファイティングラボ長野 4月時間割★

【営業時間】月曜休館 火曜~金曜10:00~22:00 土曜日曜祝日 10:00~18:00

【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
9							
		10:00 open 10:10start					
10		ボクシング(初心者) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ(モーニング) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ストレッチ(モーニング) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ストレッチ(モーニング) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ(モーニング) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥
11		ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R
12		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 塚原 愛稀 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥
13		ボクシング (コンビネーションミット) 宮島 昌也 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)	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 愛稀 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥
14		ストレッチ 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 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)
15	休館日	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R
16		キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥	ボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (打ち込み) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック/マスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥
17		キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 塚原 愛稀 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥
18		フリートレーニング (インストラクター不在)	空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥	17:30 自主練習 17:45 class ends 18:00 close	17:30 自主練習
19		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 宮島 昌也 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	※祝日は18時までの営業です。 ※月曜日は祝日関係なく休館日です。 4月29日(月)は祝日ですが休館日となります。 お間違えの無い様にお気を付けください。	
20	キックボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 塚原 愛稀 難易度★強度♥♥	ボクシング (中級テクニック) 宮島 昌也 難易度★★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	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てませんのでご了承ください。 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		
21	ストレッチ (快眠) 深澤 大二郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	ボクシング (マスパーリング) 宮島 昌也 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (マスパーリング) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥♥	※マスパーリング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)を着用してください。 ※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。		
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	※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。		
	21:45class ends 22:00 close						

LL

# ファイティングラボ長野 インストラクター紹介

**店舗代表 深澤 大二郎**

1991年3月18日(32)  
指導クラス: 初心者クラス、中級者クラス、ダイエットクラス  
格闘技歴: キックボクシング  
健康と美容の為に一緒にレッスン頑張りましょう!!  
楽しく通って頂ける雰囲気づくりを第一に考えています。



ご意見クレームはこちらまで



info@tkdj.net



**塚原 愛稀**  
2002年3月24日(21)  
指導クラス: 空手クラス、初心者クラス、ダイエットクラス  
格闘技歴: 空手  
一緒に楽しく運動しましょう!



**宮島 昌也**  
2000年6月15日(23)  
指導クラス: ボクシング  
格闘技歴: 格闘技フィットネスで-30kg成功  
至らない事もあると思いますが宜しくお願い致します!!

COMING SOON

