



# ★ファイティングラボ松本 10月時間割★

【営業時間】平日14:00~21:30 土曜 14:00~21:30 日曜 14:00~18:00(年中無休)

変動あり 下記ご確認ください。祭日休館 10日(月)スポーツの日は休みです。

【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								9
10						<p>※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50分間) ※また、人数制限10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。</p>	<p>※マスパーク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 参加をお断りをする場合がございます。 ※マスパーククラスで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。</p>	10
11					11			
12					12			
13					13			
14:00 open 14:10start								
14	14:10 初心者キックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 初心者ボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 ダイエットボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:10 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 ダイエットボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:10 初心者ボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 中級キックボクシング 太田 あかね 難易度★★ 強度♥♥ 16:30 中級キックマスパーク	16
17	17:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 清沢 魁人 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者ボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 清沢 魁人 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 太田 あかね 難易度★ 強度♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ダイエットキックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者ボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥		18
19	19:00 初心者ボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 柔術初心者 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 三澤 尊(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 加科 雅和(無料体験) 難易度★ 強度♥		19
20	20:00 護身術 田口 康彦(体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級者ブラジリアン柔術 黒岩 大輔(無料体験) 難易度★★ 強度♥	20:00 初心者総合格闘技 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 柔術初心者 清沢 魁人(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックボクシング 清沢 魁人 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックボクシング 加科 雅和(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥		20
21	20:30 中級キックマスパーク 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥				20:30 中級キックマスパーク 清沢 魁人 難易度★★ 強度♥♥	20:30 中級キックマスパーク 加科 雅和 難易度★★ 強度♥♥		21
21:20class ends 21:30 close								



### 田口 康彦

長野本部長

指導クラス: ボクシング、キックボクシング、護身  
格闘技歴: 空手、ジークンドー、キック、総合  
皆様の強く楽しく美しくのお手伝いを致します!!



### 清沢 魁人

1998年6月23日(24)

指導クラス: キックボクシング 寝技 フィジカル  
格闘技歴: 6年 キック、柔術、プロ総合格闘家  
丁寧で分かりやすい指導を心掛けています!!



### 黒岩 大輔

1976年12月6日(45)

指導クラス: ブラジリアン柔術、寝技  
格闘技歴: 10年 柔道、ブラジリアン柔術  
初心者から経験者まで寝技の魅力を伝えます



### 太田 あかね

1993年3月17日(29)

指導クラス: ボクシング、キック  
格闘技歴: 柔道、空手、ボクシング、キック  
皆様と充実した時間を過ごせるように努めます!!