



★ファイティングラボ松本 8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
 変動あり 下記ご確認ください。祝日休館。11日山の日、14日15日16日お盆休業。

【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						※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。	※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 断りをする場合がございます。 ※マスパークラスで参加 者が1名の場合はその他の レッスンを行います。	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 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 初心者キックボクシング 鳥居 竜太(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 ダイエットボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:10 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♥♥	14:10 初心者ボクシング 加科 雅和(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 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♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 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 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 鳥居 竜太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 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 加科 雅和(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 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リング	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 コンビネーションミット 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者ボクシング 鳥居 竜太(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 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♥	17:00 初心者ボクシング 田口 康彦(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 加科 雅和 17:30 自主練習	17:00 キックボクシング無料体験限定 太田 あかね 17:30 自主練習	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 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 鳥居 竜太(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 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♥	18:00 コンビネーションミット 加科 雅和(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:50 class ends 18:00 close	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♥	初心者キック ボクシング 太田あかね(体験) ★♥ 柔術初心者 黒岩大輔(体験) ★♥	19:00 ダイエットキックボクシング 鳥居 竜太(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 初心者キックボクシング 田口 康彦(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 中級キックボクシング 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級者ブラジリアン柔術 黒岩 大輔 難易度★★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット 鳥居 竜太(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ノーギ柔術マスパーリングクラス 三澤 尊(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックボクシング 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックボクシング 加科 雅和 難易度★★ 強度♥♥		20
21	20:30 中級キックマスパーリング 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥				20:30 中級キックマスパーリング 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥	20:30 中級キックマスパーリング 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!!



黒岩 大輔

1976年12月6日(46)

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



加科 雅和

1972年9月3日(50)

指導クラス: ボクシング、キック
格闘技歴: キックボクシング8年
格闘技で楽しい人生を送りましょう!!



鳥居 竜太

2002年4月23日(21)

指導クラス: ボクシング、キック
格闘技歴: ボクシング、キック
皆様と一緒に成長したいと思っております!!



太田 あかね

1993年3月17日(30)

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!!