



# ★ファイティングラボ長野 10月時間割★

【営業時間】月曜休館 火曜~金曜15:00~22:00 土曜日曜 12:00~16:00

【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								9	
10						※マスマスバーリングに参加する場合は必ずマウスピース 磨当て(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。 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。		10	
11								11	
12						12:00 open 12:10start 12:10 キックボクシング無料体験限定 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	12	
13						13:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	13	
14						14:00 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	14:00 キックマスマスバーリング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	14	
15		15:00 open 15:10start					15:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎/難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎/難易度★ 強度♥	15
16		16:00 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:30 自主練習 15:30 自主練習 15:45 class ends 16:00 close		16	
17		17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在			17	
18	休館日	18:00 キックボクシング無料体験限定 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	18:00 ボクシング無料体験限定 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥			18	
19		19:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥			19	
20		20:00 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスバーリング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスマスバーリング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥			20	
21		21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎/難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎/難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎/難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎/難易度★ 強度♥	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21	
		21:45class ends 22:00 close							



COMING SOON

COMING SOON

<b>深澤 大二郎</b>
1991年3月18日(32)
指導クラス: 初心者クラス、ダイエットクラス
格闘技歴: キックボクシング
一緒にレッスンして健康と美容の為に頑張りましょう!!



COMING SOON

COMING SOON

