



# ★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  
 変動あり 下記ご確認ください。祝日休館。9日スポーツの日。

【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							※無料体験限定クラス時2階での自主トレは禁止です。※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、ファウルカップ(アプスメントガード)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ので 予めご了承ください。※マス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。	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 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 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 中級キックボクシング 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 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 中級キックボクシング 太田 あかね 難易度★★ 強度♥♥ 16:30 中級キックマスマスバーリング	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 コンビネーションミット 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 ノーギ柔術マスマスバーリングクラス 三澤 尊 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 中級キックマスマスバーリング 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥				20:30 中級キックマスマスバーリング 田口 康彦 難易度★★ 強度♥♥	20:30 中級キックマスマスバーリング 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います!!



**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!!