



★ファイティングラボ長野 11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 (祝日は12時~18時まで)

【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

| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|
| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | | | | | | |
| | | | | | | | ※祝日は12時~18時までの営業です。 11/8(金)、11/23(木)は12時~18時までの営業になります。 祝日営業は時間を繰り上げての営業となります。 例: 祝日は15時からのクラスが12時10分からです。 ※マスマスパーリングに参加する場合は必ずマウスピース 装着で(キックの場合)を装着してください。 ※力任せに攻撃する方、インストラクターの指示に聽かない方は 参加を認めず退場させていただきますので予めご了承ください。 ※マスマスパーリングで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。 | | | | | |
| | | | | | | | 12:00 open 12:10start <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 空手 (無料体験) 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 12:10 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 13:00 初心者ボクシング(無料体験) 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 13:00 初心者キックボクシング(無料体験) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 20:00 キックマスマスパーリング 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★★ 強度♥♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 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♥ </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | 15:00 open 15:10start <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:10 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♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:10 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♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:10 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♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:10 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♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 15:30 自主練習 </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | 15:45 class ends 16:00 close <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 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♥♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 16:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 16:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 16:00 初心者ボクシング 深澤 大二郎(無料体験) 難易度★ 強度♥ </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | | | | | |
| | | | | | | | 休館日 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 18:00 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 18:00 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 18:00 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 18:00 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 18:00 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 18:00 初心者キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 19:00 初心者ボクシング(無料体験) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 19:00 初心者キックボクシング(無料体験) 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 19:00 初心者ボクシング(無料体験) 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 19:00 初心者キックボクシング(無料体験) 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度♥ </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 20:00 キックマスマスパーリング 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 20:00 キックマスマスパーリング 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 20:00 キックマスマスパーリング 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★★ 強度♥♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 20:00 キックマスマスパーリング 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★★ 強度♥♥ </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度♥ </div> <div style="width: 45%; background-color: #fff; padding: 2px;"> 21:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度♥ </div> </div> | | | | | |
| | | | | | | | 21:30 自主練習 | | | | | |
| | | | | | | | 21:45class ends 22:00 close | | | | | |



深澤 大二郎

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

| |
|--|
| |
| |



塚原 愛稀

2002年3月24日(21)

指導クラス: 空手、初心者クラス

格闘技歴: 空手

一緒に楽しく運動しましょう!!

COMING SOON

| |
|--|
| |
| |



宮島 昌也

2000年6月15日(23)

指導クラス: 初心者クラス、中級クラス

格闘技歴: ボクシング、キックボクシング

至らない事もあると思いますが宜しくお願い致します!!