



★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	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	9
10	※祝日は12時~18時までの営業です。 11/3(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)を着用してください。 ※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。							10
11	12:00 open 12:10start							11
12	空手 (無料体験) 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥		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 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♥		12	
13	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♥		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♥		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♥		13	
14	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♥♥		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 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥		14	
15	15:00 open 15:10start							15
15	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♥	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♥	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♥	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♥	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♥	15:00 コンビネーションミット 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	15:30 自主練習	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♥	15:45 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
18	休館日							18
18	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♥	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♥	初心者キックボクシング (無料体験限定) 宮島 昌也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (無料体験限定) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	コンビネーションミット 宮島 昌也 難易度★ 強度♥	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(無料体験) 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	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♥	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♥	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♥	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♥			19
20	20:00 キックマスマスパーリング 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、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥♥	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♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 深澤 大二郎、宮島 昌也 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、宮島 昌也 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、塚原 愛稀 難易度★ 強度♥	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♥	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♥	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♥			21
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	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!!