



★ファイティングラボ長野 12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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
9						※祝日は12時~18時までの営業です。祝日営業はフリートレーニングを抜いて時間を繰り上げての営業となります。 例:祝日は15時10分のクラスが12時10分からです。 ※12月31日~1月2日は休館日になります。 1月3日は12:10~18:00までの祝日営業翌日4日から通常営業になります。		9	
10						12:00 open 12:10start		10	
11								11	
12						空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 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
13						ボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	13	
14						ボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	14
15						15:00 open 15:10start		15	
16						ボクシング (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▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	16	
17						15:30 自主練習		17	
18						15:45 class ends 16:00 close		18	
19	休館日					※マスマスパーリングに参加する場合は必ずマスマススペース 顯当て(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。 ※マス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を行います。		19	
20						ボクシング (中級テクニック) 宮島 昌也 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	20
21						ボクシング (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▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	ボクシング (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			
						21:45class 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!!



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!!



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!!

COMING SOON
