



★ファイティングラボ松本 12月時間割★

【営業時間】月曜、火曜、木曜、金曜、土曜 14:00~21:30 水曜 17:00~21:30 日曜 14:00~18:00

変動あり 下記ご確認ください。 **祝日休館。30日~新年1月3日休館。**

【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。※マンスパ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。 ※マン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行います。	10
11								11
12								12
13								13
14								14
14:00 open 14:10start								
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼		シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	リアライメントヨガ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼		リアライメントヨガ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング (中級) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼	15
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)		フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング(中級) 太田 あかね 難易度★★強度▼▼ マンスパーリング 太田 あかね	16
17:00 open 17:10start								
17	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	ストレッチ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	ストレッチ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 太田 あかね 難易度★強度▼	17
18	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	17:50 class ends 18:00 close	18
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 加科 雅和 ★▼ ブラジリアン 柔術初心者 黒岩 大輔 ★▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 三澤 尊 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	有酸素ボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼		19
20	キックボクシング(中級) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼ キックボクシング (マンスパーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	ブラジリアン柔術 (中級) 黒岩 大輔 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	ブラジリアン柔術・ノーギ (スパーリング) 三澤 尊 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(中級) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼ キックボクシング (マンスパーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(中級) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼ キックボクシング (マンスパーリング) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼		20
21			20:50 class ends 21:30 close					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、護身、ヨガ
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!!



vivi

生年月日1981年5月16日(42)

指導クラス: 筋トレ、姿勢改善、ストレッチ
競技歴: 筋トレ5年、ヨガ3年、ストレッチ3年
健体美で輝ける人生を楽しみましょう!