



★ファイティングラボ長野 1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								9	
10								10	
11								11	
12						12:00 open 12:10start		12	
13								13	
14								14	
15						15:00 open 15:10start		15	
16								16	
17								17	
18	休館日								18
19								19	
20								20	
21								21	
	21:45class ends 22:00 close								

※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8日計12:10~18:00までの祝日営業
 直日4日から運営費無料になります。
 1月8日の成人の日が月曜日なので休館日になります。
 お間違えの無い様にお気を付けてください。

空手(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 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(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼ミット1R

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▼ミット1R
 キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼

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▼

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▼
 15:30 自主練習
 15:30 自主練習

15:45 class ends 16:00 close

難易度★ 強度▼ ミット1R
 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミット1R持ちます。
 ※参加人数以上の場合は必ず事前の予約が必要です。
 また、途中から参加された方のミットは貸さない場合がございます。
 時間割チェック時に確認されないようお願いいたします。

※マンスバーニングに参加する場合は必ずマンスバー
 料金で(キックの場合)を適用してください。

※力任せに攻撃する方や、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ご了承ください。
 ※マンスバ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。



深澤 大二郎

1991年3月18日(32)

指導クラス: 初心者クラス、中級クラス、ダイエットクラス

格闘技歴: キックボクシング

健康と美容の為に一緒にレッスン頑張りましょう!!



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
