



★ファイティングラボ長野 2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。 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。 2月12日の振替休日は月曜日の為休館日になります。 2月23日(金)は祝日営業となります。 お間違えの無い様にお気を付けください。							10									
11	12:00 open 12:10start							11									
12	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td style="background-color: #e0f0e0;">空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">ボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffe0e0;">ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffe0e0;">ボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">キックボクシング (ダイエット) 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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♥</td> </tr> </table>							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♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	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	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 (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♥	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♥															
ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	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	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 (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♥															
13	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td style="background-color: #ffe0e0;">ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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</td> </tr> </table>							ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	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	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	13						
ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	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	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															
14	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td style="background-color: #ffe0e0;">ボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">キックボクシング (ダイエット) 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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♥</td> </tr> </table>							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						
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♥															
15	15:00 open 15:10start							15									
15	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	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 難易度★強度♥ミット1R	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	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 (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★ 強度♥	キックボクシング (打ち込み) 深澤 大二郎 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♥	15								
16	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td style="background-color: #e0e0ff;">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</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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♥♥</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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</td> <td style="background-color: #e0e0ff;">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♥♥</td> </tr> </table>							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	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♥♥	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	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♥♥	16					
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	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♥♥	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	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♥♥														
17	フリートレーニング (インストラクター不在)							17									
18	15:30 自主練習							18									
18	15:45 class ends 16:00 close							18									
18	フリートレーニング (インストラクター不在)							18									
18	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 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♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	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♥	18									
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	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	空手(初心者) 「無料体験」 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♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	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	キックボクシング (初心者) 塚原 愛稀 難易度★★ 強度♥♥1R	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	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 (マスパーリング) 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♥	キックボクシング (マスパーリング) 塚原 愛稀 難易度★★★強度♥♥♥	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 (マスパーリング) 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♥	キックボクシング (マスパーリング) 塚原 愛稀 難易度★★★強度♥♥♥	20								
21	ボクシング (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 (打ち込み) 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★ 強度♥	キックボクシング (打ち込み) 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) 宮島 昌也 難易度★★ 強度♥	キックボクシング (打ち込み) 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 塚原 愛稀 難易度★★ 強度♥	キックボクシング (打ち込み) 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	21								
21	21:30 自主練習							21									
21	21:45class ends 22:00 close							21									

休館日

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を1R持ちます。
 参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでご了承ください。
 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます
 ※マスパーリングに参加する場合は必ずマウスピース
 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。



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

