



★ファイティングラボ長野 3月時間割★

【営業時間】月曜休館 火曜~金曜10:00~22:00 土曜日曜祝日 10:00~18:00

【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		10:00 open 10:10start				10:00 open 10:10start		9	
10		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	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	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	10	
11		ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥♥	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(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(ダイエット) 「無料体験」 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(ダイエット) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	11	
12		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 「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♥	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(ダイエット) 「無料体験」 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♥	12	
13		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♥	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)	ボクシング 「無料体験限定」 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♥	13	
14		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(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	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)	14	
15	休館日	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 (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★★★ 強度♥♥♥	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 (中級テクニック) 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♥	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	
16		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♥	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) 深澤 大二郎 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) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	キックボクシング (マウスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★★ 強度♥♥	16	
17		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♥	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♥	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♥	17	
18		フリートレーニング (インストラクター不在)	空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥	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	空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★ 強度♥	17:45 class ends 18:00 close			18
19		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(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	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(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	<p>※祝日は18時までの営業です。 ※月曜日は祝日関係なく休館日です。 3月20日(水)は祝日営業となります。 お間違えの無い様にお気を付けてください。</p> <p>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たせませんのでご了承下さい また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます</p> <p>※マウスパーリングに参加する場合は必ずマウスピース 着用してください。</p> <p>※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。 ※マウ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。</p>			19
20	キックボクシング (マウスパーリング) 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♥♥	ボクシング (マウスパーリング) 宮島 昌也 難易度★★★強度♥♥	キックボクシング (マウスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥	<p>21:30 自主練習</p>				20
21	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♥	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 (コンビネーションミット) 深澤 大二郎 難易度★★★強度♥				<p>21:30 自主練習</p>	
	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、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

