

★ファイティングラボ長野 4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

	VO			フラ ・						
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	9		
9								9		
		10:00 open 10:10start								
10		ボクシング (初心者)	ストレッチ(モーニング) 「 無料体験 」	ストレッチ (モーニング)	ストレッチ(モーニング)	ボクシング(初心者)	ストレッチ (モーニング)	10		
		「無料体験」 宮島 昌也	深澤 大二郎	「無料体験」 深澤 大二郎	「 無料体験」 深澤 大二郎	「無料体験」 「無料体験」 「ないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	「無料 体験」 深澤 大二郎			
		難易度★強度♥ミット1R 	難易度★ 強度▼	難易度★ 強度♥	難易度★ 強度♥	難易度★強度♥ミット1R	難易度★ 強度♥			
11		ボクシング (ダイエット)	キックボクシング (初心者) 「無料体験」	ボクシング (初心者) 「無料体験 I	キックボクシング (初心者) 「無料体験」	ボクシング (コンビネーションミット)	キックボクシング (初心者) 「無料体験」	11		
		「無料体験」 宮島 昌也	深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	塚原 愛稀 難易度★★強度▼	深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R			
12		難易度★★強度♥♥		無勿及★弧及▼ミツト「K		無勿及▼▼四及▼		12		
		キックボクシング (初心者) 「無料体験」	キックボクシング 「無料体験限定」	ボクシング 「無料体験限定」	キックボクシング 「無料体験限定」	ボクシング (ダイエット)	キックボクシング (ダイエット)	12		
		宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	塚原 愛稀 難易度★強度♥♥	深澤 大二郎 難易度★強度♥♥			
13			ALVIII A JAIL	ALVILLA SAILA	All Mark A Junio			13		
		ボクシング (コンビネーションミット)	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」	キックボクシング 「無料体験限定」			
		宮島 昌也 難易度★★ 強度♥	(12X17)// 1°E/		(12XI))) Interview	塚原 愛稀 難易度★ 強度♥	深澤 大二郎 難易度★ 強度♥			
14		ストレッチ	キックボクシング (初心者)	ボクシング(初心者)	キックボクシング (初心者)			14		
		「無料体験」 深澤 大二郎	「無料体験」 深澤 大二郎	「無料体験」 深澤 大二郎	「無料体験」 深澤・大二郎	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)			
		難易度★ 強度♥	ボダーパー印 難易度★強度♥ミット1R	床/産 人一印 難易度★強度♥ミット1R	珠/伊 八一印 難易度★強度♥ミット1R					
15		キックボクシング (初心者)	キックボクシング	ボクシング	キックボクシング	キックボクシング (初心者)	キックボクシング (初心者)	1		
		「無料体験」 深澤 大二郎	(ダイエット) 深澤 大二郎	(中級テクニック) 深澤 大二郎	(ダイエット) 深澤 大二郎	「無料体験」 塚原 愛稀	「無料体験」 深澤 大二郎			
	休館日	難易度★強度♥ミット1R	難易度★強度♥♥	難易度★★強度▼	難易度★強度♥♥	難易度★強度♥ミット1R	難易度★強度♥ミット1R			
16	TI PAT	キックボクシング	キックボクシング	ボクシング	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	10		
		(ダイエット) 深澤 大二郎	(コンビネーションミット) 深澤 大二郎	(ダイエット) 深澤 大二郎	(打ち込み) 深澤 大二郎	(コンビネーションミット) 塚原 愛稀	(中級テクニック/マススパーリング 深澤 大二郎			
		難易度★強度♥♥	難易度★★強度♥	難易度★強度♥♥	難易度★★強度♥	難易度★★強度♥	難易度★★強度♥♥			
17		キックボクシング 「無料体験限定」	ボクシング 「無料体験限定」	キックボクシング 「無料体験限定」	ボクシング 「無料体験限定」	キックボクシング 「無料体験限定」	ボクシング 「無料体験限定」	17		
		深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	塚原 愛稀 難易度★ 強度♥	深澤 大二郎 難易度★ 強度▼			
18		無勿及▼ 無及▼		無勿及▼ 出及▼		17:30 自主練習	#勿及▼ 油及▼	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」	ボクシング(初心者) 「無料体験」	空手(初心者) 「無料体験」		nds 18:00 close	۱٬		
		(インストラクダー不住)	塚原 愛稀 難易度★ 強度♥	宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	塚原 愛稀 難易度★ 強度♥			7		
19		+ .				※祝日は18時までの営業です。		19		
		キックボクシング (初心者)	キックボクシング (初心者)	ボクシング (コンビネーションミット)	キックボクシング (初心者)	※月曜日は祝日関係なく休館日です。				
		深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	宮島 昌也 難易度★★強度♥	塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	4月29日(月)は祝日ですが休館日となります。 お間違えの無い様にお気を付けください。				
20		 キックボクシング	キックボクシング	ボクシング	キックボクシング	難易度★ 強度♥ ミット1R		20		
		(中級テクニック) 深澤 大二郎	(ダイエット) 塚原 愛稀	(中級テクニック) 宮島 昌也	(コンビネーションミット) 塚原 愛稀	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のあ				
		難易度★★ 強度♥♥	難易度★強度♥♥	難易度★★強度▼	難易度★★強度♥	参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでまた、途中から参加された方のミットは持てない場合	こ」承りさい。 合がございます			
21		ストレッチ	キックボクシング	ボクシング	キックボクシング	※マススパーリングに参加する場合は必ずマウスピース 除当て(キックの場合)を着用してください。 ※カ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こ了承ださい。		2		
		(快眠) 深澤 大二郎	(コンビネーションミット) 塚原 愛稀	(マススパーリング) 宮島 昌也	(マススパーリング) 塚原 愛稀			ķ		
		難易度★強度▼	難易度★★強度▼	難易度★★強度♥♥	難易度★★強度♥♥					
		21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	※マススパークラスで参加者が1名の場合はその他	8のレッヘンを行いまり。	_		
			21:45class en	ds 22:00 close				\bot		



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