



# ★ファイティングラボ松本 4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。29日昭和の日休館。

**【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(アプメントガード)を装着して(キックの場合)を準備してください。 ※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。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以上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てない場合がございます。	10
11								11
12								12
13								13
	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▼ミット1R	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▼ミット1R	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▼	姿勢矯正 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼		姿勢矯正 「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▼ミット1R	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▼ミット1R	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▼ミット1R	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 (初心者) 「無料体験」 加科 雅和 ♥♥  ブラジリアン 柔術初心者 (初級) 「無料体験」 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 (初心者) 「無料体験」 三澤 尊 難易度★強度▼ミット1R	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 (マスパーリング) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼		20
21								21
	20:50 class ends 21:30 close							
	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(31)

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!