



# ★ファイティングラボ松本 5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。ゴールデンウィーク3日~5日**(6日営業)

【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での自主トレは禁止です。※マスパワ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(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。 ※マスパワ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▼▼  マスパワーリング 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」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 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 (初心者) 「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」 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▼▼	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▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング(中級) 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▼▼	20	
21	キックボクシング (マスパワーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼			キックボクシング(マスパワーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパワーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパワーリング) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼	21	
20:50 class ends 21:30 close								
21:20class ends 21:30 close								

# ファイティングラボ松本 インストラクター紹介

店舗代表 田口 康彦

長野本部長  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング、ヨガ  
指導時間: 月曜14:10~21:00、金曜14:10~21:00  
格闘技歴: 30年、空手、キック、柔術、総合、ジュードー  
一言: 様々な格闘技のスキルで強く美しくのお手伝いをいたします!!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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  
指導時間: 火曜19:00~21:20  
格闘技歴: 10年、ブラジリアン柔術黒帯、柔道3段  
一言: 初心者の方から経験者の方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、キックボクシング  
指導時間: 火曜19:00~19:50、土曜14:00~21:00  
格闘技歴: キックボクシング8年  
一言: 格闘技で楽しい人生を送りましょう!!



太田 あかね

1993年3月17日(31)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 日曜14:10~17:50、  
格闘技歴: 柔道、ボクシング、キック  
一言: 格闘技で健康に!!



VIVI

1981年5月16日(42)  
指導クラス: 筋トレ、姿勢改善、ストレッチ  
指導時間: 火曜14:10~18:50、木曜14:10~18:50  
競技歴: 筋力5年、ヨガ3年、ストレッチ3年  
賞歴: ベストボディ・ジャパン、長野県大会 準優勝  
一言: 健康美で輝ける人生を楽しみましょう!!



鳥居 竜太

2002年4月28日(21)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 水曜17:10~21:30、  
格闘技歴: ボクシング2年、キックボクシング2年  
一言: 皆様と一緒に成長したいと思っております!!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net