



★ファイティングラボ長野 6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								9
		10:00 open 10:10start						
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	ストレッチ 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ストレッチ 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ストレッチ 「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」 塚原 愛稀 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♥♥	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(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	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	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 (ディフェンス) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	キックボクシング (ディフェンス) 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 (マスパーリング) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック/マスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥	13
14		ストレッチ 「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	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	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	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) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ディフェンス) 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 (コンビネーションミット) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥	15
16		ボクシング (ダイエット) 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♥	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♥	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 (打ち込み) 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」 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♥	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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 宮島 昌也 難易度★強度♥ミット1R	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	17:30 自主練習 17:30 自主練習 17:45 class ends 18:00 close		18
19		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」 塚原 愛稀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ディフェンス) 宮島 昌也 難易度★★強度♥	ボクシング (ディフェンス) 塚原 愛稀 難易度★★強度♥	※月曜日は祝日関係なく休館日です。 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。		19
20	キックボクシング (ディフェンス) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥	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/マスパーリング) 宮島 昌也 難易度★★強度♥♥	ボクシング (マスパーリング) 塚原 愛稀 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		20	
21	キックボクシング (中級テクニック/マスパーリング) 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 (コンビネーションミット) 宮島 昌也 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♥	※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行います。		21	
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習				
	21:45class ends 22:00 close							

ファイティングラボ長野 インストラクター紹介

店舗代表 深澤 大二郎



1991年3月18日(33)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ダイエット、ストレッチ
指導時間:火曜14:00~22:00 水、木、金、日曜10:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:美容と健康の為に一緒に楽しく頑張りましょう!!
通いやすい雰囲気づくりを第一に考えています。
爽やかスマイルNO.1!!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



塚原 愛稀

2002年3月24日(22)
指導クラス:空手、ボクシング、キックボクシング、ダイエット
指導時間:水、木曜18:00~22:00 土曜10:00~18:00
格闘技歴:空手
一言:一緒に楽しく運動しましょう!
フレンドリーNO.1!!



宮島 昌也

2000年6月15日(23)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ダイエット
指導時間:火曜10:00~14:00 木曜18:00~22:00
格闘技歴:格闘技フィットネスで-30kg成功!!
一言:至らない事もあると思いますが宜しくお願い致します!
丁寧な指導NO.1!!

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net