



★ファイティングラボ長野 7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	フリートレーニング (インストラクター不在)	ストレッチ 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	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♥	10	
11		ボクシング (ディフェンス) 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)	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)	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	11	
12		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)	ボクシング (ディフェンス) 深澤 大二郎 難易度★強度♥	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 (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♥	12	
13		ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 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)	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	13	
14		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(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)	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(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 (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	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)	15	
16		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 「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) 深澤 大二郎 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)	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♥	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」 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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	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	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:30 自主練習		17:30 自主練習	18
					17:45 class ends 18:00 close				
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	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 (ディフェンス) 宮島 昌也 難易度★強度♥	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	<p>※月曜日は祝日開催なく休館日です。 7月18日は休館日になります。</p> <p>難易度★強度♥ミット1R</p> <p>※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。</p> <p>※参加人数以上の場合はミットは待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</p> <p>※マスマスバーリングに参加する場合は必ずマスマスバー、膝当て(キックの場合)、ファールカップ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。</p> <p>※マスマスバ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> <p>※フリートレーニングなどインストラクター不在時間のマスマスバーリングは危険なので絶対にしないでください。</p>		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♥	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 (中級テクニック/マスマスバーリング) 宮島 昌也 難易度★強度♥♥	ボクシング (ディフェンス) 深澤 大二郎 難易度★強度♥				20
21		キックボクシング (中級テクニック/マスマスバーリング) 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) 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) 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) 深澤 大二郎 難易度★強度♥				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



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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NO.1!!



Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

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:至らない事もありますが宜しくお願い致します!
明るい指導NO.1!!

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net