



★ファイティングラボ長野 9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		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♥	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		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)	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)	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	11
12		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)	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♥	12
13		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)	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♥	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)	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)	14
15		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)	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		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)	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		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♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	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 「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♥	17
18		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)	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)	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 (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(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 (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(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	※月曜日は祝日関係なく休館日です。 9月16日、23日はお休みになります。 ※祝日は朝礼の開催を断じます。 インストラクターレッスン 10:10~17:30 自主練習 17:30~17:45 難易度★強度♥ミット1R		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 (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) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥	※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。 参加人数以上の場合はミットは持たずにご参加ください。 また、道中から参加された方のミットは持たない場合がございます ※マスマスパーリングに参加する場合は必ずマスマス、腹当て(キックの場合)、ファールカップを着用してください。 ※初級マスマスパーリングクラスはマスマスパーリング初心者限定のクラスになります。 経験者の参加は断じます。 ※マスマスパーリングで参加者が4名の場合はその他のレッスンをいたします。 ※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パーリングは危険なので絶対にしないでください。		20
21		キックボクシング (中級テクニック/中級マスマスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初級マスマスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★強度♥	ボクシング (中級テクニック/中級マスマスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥	ボクシング (初級マスマスパーリング) 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						

休館日

※月曜日は祝日関係なく休館日です。
 9月16日、23日はお休みになります。
 ※祝日は朝礼の開催を断じます。
 インストラクターレッスン 10:10~17:30
 自主練習 17:30~17:45
 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。
 参加人数以上の場合はミットは持たずにご参加ください。
 また、道中から参加された方のミットは持たない場合がございます
 ※マスマスパーリングに参加する場合は必ずマスマス、腹当て(キックの場合)、ファールカップを着用してください。
 ※初級マスマスパーリングクラスはマスマスパーリング初心者限定のクラスになります。
 経験者の参加は断じます。
 ※マスマスパーリングで参加者が4名の場合はその他のレッスンをいたします。
 ※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パーリングは危険なので絶対にしないでください。

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

石川 敦己

1997年2月18日(27)
指導クラス:フィジカル
指導時間:不定期 店舗SNSを要チェックです!
経歴:ボディービルダー歴5年
一言:いつも笑顔でトレーニングをアドバイスさせていただきます。
楽しく筋肉に刺激を与えて美ボディを作り上げていきましょう!
脳筋NO.1!!

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net