



★ファイティングラボ長野 10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							
	10:00 open 10:10start						
10		ストレッチ リカルド ベタス 難易度★ 強度♥	ストレッチ リカルド ベタス 難易度★ 強度♥	ストレッチ リカルド ベタス 難易度★ 強度♥	ストレッチ リカルド ベタス 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♥
11		キックボクシング/ムエタイ (初心者/ダイエット) リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング/ムエタイ (初心者/ダイエット) リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング/ムエタイ (初心者/ダイエット) リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング/ムエタイ (初心者/ダイエット) リカルド ベタス 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
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♥
13		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 (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)
14		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)	フリートレーニング (インストラクター不在)
15		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	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	休館日	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)
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♥
18		脳筋フィジカル 石川 敦己 難易度★ 強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	脳筋フィジカル 石川 敦己 難易度★ 強度♥♥	脳筋フィジカル 石川 敦己 難易度★ 強度♥♥	17:30 自主練習	17:30 自主練習
						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(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	※月曜日は祝日開館なく休館日です。 10月14日はお休みになります。 ※祝日は繰り上げでの営業を致します。 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	
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 (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 (ディフェンス) 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♥	※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はミットは持たせませんのでご了承下さい。 ※マスマスバーリングに参加する場合は必ずマスピース、並道で(キックの場合)、ファールカップを着用していただき ※力任せに攻撃する方や、インストラクターの指示に聽か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。	
21		キックボクシング (中級テクニック/中級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 (初級マスマスバーリング) 深澤 大二郎 難易度★強度♥ ※初心者限定	ボクシング (中級テクニック/中級マスマスバーリング) 深澤 大二郎 難易度★★★強度♥♥♥	ボクシング (初級マスマスバーリング) 深澤 大二郎 難易度★強度♥ ※初心者限定	※初級マスマスバーリングクラスはマスマスバーリング初心者限定のクラスになります。 経験者の方の参加は断らせていただきます。 ※マスマスバーリングで参加者が1名の場合はその他のレッスンをを行います。 ※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。	
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 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、木、曜日 13:00~16:00 19:00~22:00 水、金、曜日 15:00~22:00
 土、曜日 10:00~14:00 17:00~18:00 日、曜日 10:00~13:00 17:00~18:00
 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たい!!
 通いやすい雰囲気づくりを第一に考えています。
 英やかNO.1!!



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 火、木、金、曜日 18:00~19:00
 経歴: ボディビルダー歴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



リカルド ペタス

1987年8月4日(37)
 指導クラス: ストレッチ、キックボクシング、ムエタイ
 指導時間: 火、水、木、金、曜日 10:00~12:00
 格闘技歴: キックボクシング、ムエタイ3年
 一言: 明るく楽しく親しみやすいクラスを大切にしています。
 冗談も交えながら一緒にキックボクシングを楽しみましょう!
 日本大好き! ユーモアNO.1!!

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net