



★ファイティングラボ松本 10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。14日(スポーツの日)休館。

【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2階での自主トレーニングは禁止です。※マスパ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(アプスメントガード)廉当て(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せん。※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ない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たせません。	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」 加科 雅和 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」 加科 雅和 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) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼ マスパーリング 加科 雅和	16
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 「無料体験限定」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 加科 雅和 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」 太田 あかね ★▼	ブラジリアン 柔術初心者 「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」 太田 あかね 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▼▼	キックボクシング (シニア40歳以上) 「無料体験」 太田 あかね ★▼	ブラジリアン 柔術中級者 「無料体験」 黒岩 大輔 ★▼	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 「無料体験限定」 太田 あかね ★▼	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 (マスパーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼				キックボクシング (マスパーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパーリング) 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 安心No1
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) 組技寝技No1
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) 丁寧No1
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)元氣No1
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(43) シェイプアップNo1
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(22) 若さNo1
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