



# ★ファイティングラボ松本 11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。3日(文化の日)、4日(振替休日)、23日(勤労感謝の日)。

【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								14
	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▼ミット1R	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▼ミット1R	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▼ミット1R	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▼▼ミット1R	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▼ミット1R	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▼ミット1R	15
16	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	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」 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(中級) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼ミット1R  マスパーリング 加科 雅和	16
	17:00 open 17:10start							
17	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」 vivi 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼ミット1R	ストレッチ 「無料体験」 vivi 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)	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▼ミット1R	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」 太田 あかね 難易度★強度▼ミット1R	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▼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	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▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 太田 あかね ★▼ ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼ミット1R	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▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼ミット1R	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▼▼	ボクシング(40歳以上) 「無料体験」 太田 あかね ★▼ ミット1R	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼ミット1R	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▼▼ミット1R	キックボクシング(中級) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼ミット1R	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、ジークンドー  
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:筋トレ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:健体美で輝ける人生を楽しみましょう!!

ご意見ご要望はこちらまで

