



★ファイティングラボ長野 11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 リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット無し	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	10
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 (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	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♥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♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	12
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)	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)	13
14		キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	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		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♥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♥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)	15
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(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)	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 (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	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		姿勢改善&ボディメイク 石川 敦己 難易度★強度♥ミット無し	姿勢改善&ボディメイク 石川 敦己 難易度★強度♥ミット無し	姿勢改善&ボディメイク 石川 敦己 難易度★強度♥ミット無し	姿勢改善&ボディメイク 石川 敦己 難易度★強度♥ミット無し	17:30 自主練習	17:30 自主練習	18
	17:45 class ends 18:00 close							
	<p>※月曜日は祝日関係なく休館日です。 11月4日(月)はお休みになります。 11月23日(土)は通常時間割になります</p>							
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	<p>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4人以上の場合はミットは持たせ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たない場合がございます</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♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (ディフェンス) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	<p>※マスパバーリングに参加する場合は必ずマウスピース、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。 ※必ず怪我に気を付ける方や、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。 ※初級マスパバーリングクラスはマスパ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パバーリングは危険なので絶対に しないでください。</p>		20
21		キックボクシング (中級テクニック/マスパバーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥ミット無し	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♥ミット1R	ボクシング (中級テクニック/マスパバーリング) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	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			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	21:30 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

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 16:00~22:00
 土、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!!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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: 火、水、木、金曜日 18:00~19:00
 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!!



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

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net