



# ★ファイティングラボ長野 1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	空手 (初心者) 丸山 智稜 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット無し	10
11		キックボクシング/ムエタイ (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) 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 (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) リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット1R	空手 (コンビネーションミット) 丸山 智稜 難易度★強度♥ミット無し	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(初心者) 【無料体験】 丸山 智稜 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♥ミット無し	12
13		キックボクシング(初心者&キッズ) 【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&キッズ) 【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) 丸山 智稜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック/マスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥ミット無し	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)	キックボクシング 【無料体験限定】 深澤 大二郎 難易度★強度♥	14
15		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)	15
	休館日							
16		キックボクシング(初心者&キッズ) 【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&キッズ) 【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&キッズ) 【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&キッズ) 【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		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 (コンビネーションミット) 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	フリートレーニング (インストラクター不在)	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							
	年末年始休館期間:12月30日(月)~1月3日(金) 営業再開:1月4日(土)から ※月曜日は祝日関係なく休館日です。 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下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たせませんのでご了承下さい。 ※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ークラスは危険なので絶対に行いません。 ※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ークラスは危険なので絶対に行いません。							
19		キックボクシング(初心者&キッズ) 【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&キッズ) 【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&キッズ) 【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&キッズ) 【無料体験】 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R			19
20		キックボクシング (オフェンスor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 (オフェンスor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			20
21		キックボクシング (中級テクニック/マスパーリング) 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♥ミット無し	ボクシング (中級テクニック/マスパーリング) 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♥♥ミット無し			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



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 13:00~15:00 16:00~22:00 水、金曜日 16:00~22:00  
 日曜日 10:00~15:00、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ましょう!!  
 楽しいやすい雰囲気づくりを第一に考えています。  
 爽やかなNO.1!!



Coming Soon

丸山 智稜

2005年3月30日(19)  
 指導クラス:空手、ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:土曜日 10:00~14:00  
 経歴:空手  
 一言:今までの経験を活かした指導やアドバイスをしていきます。  
 楽しみながら体を動かしましょう!  
 フレッシュ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: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

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net