



# ★ファイティングラボ長野 3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							9	
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	ストレッチ 深澤 大二郎 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 (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	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)	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	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)	ボクシング (初心者&キッズ) 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)	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】 丸山 智稜 難易度★強度♥	ボクシング/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	13	
14	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	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)	ボクシング/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	14	
15	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♥	15
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	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	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	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)		17	
18	ストレッチ 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット無し	ストレッチ 深澤 大二郎 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	17:45 class ends 18:00 close			18	
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) 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	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	3月20日(木)は祝日営業となります。 ※ 17:45class ends 18:00close ※ 月曜日は祝日関係なく休館日です。			19	
20	ボクシング/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/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	ストレッチ リカルド ベタス 難易度★強度♥ミット無し	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ない場合がございます。 ※初心者クラス、無料体験クラスは、初心者及び無料体験者優先のクラス内容となります。 ルールが守れない方や指示に従えない方は参加をお断りさせていただきます。 ※マスパ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。 ※力任せに攻撃する方や、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。			20	
21	ボクシング/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/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	フリートレーニング (インストラクター不在)	※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リングは危険なので絶対に行わないでください。			21	
	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 12:00~15:00 16:00~22:00 水曜日 16:00~22:00  
 金曜日 10:00~11:00 18:00~18:00 日曜日 10:00~16:00  
 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!!  
 楽しい雰囲気づくりを第一に考えています。  
 爽やかNO.1!!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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  
 格闘技歴: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、木曜日 17:00~18:00  
 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、木曜日 10:00~12:00  
 金曜日 19:00~21:00  
 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!!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net