



★ファイティングラボ長野 4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	キックボクシング(初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智稜 難易度★強度♥ミット1R	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		ムエタイ (初心者) リカルド ベタス 難易度★強度♥♥ミット1R	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	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 (ダイエット) 丸山 智稜 難易度★強度♥♥ミット無し	空手 (小太刀/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&キッズ) 深澤 大二郎 難易度★強度♥ミット1R	11
12		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(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)	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		ボクシング(初心者&キッズ) 「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 (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 (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(初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智稜 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 丸山 智稜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★強度♥	13
14		ボクシング (ダイエット) 丸山 智稜 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	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 (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	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		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 (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(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/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	15
16	休館日	空手 (初心者) 丸山 智稜 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(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	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 (中級テクニック/マッスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥ミット無し	16
17		姿勢改善 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	姿勢改善 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	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 (打ち込み) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	17
18		ボディーメイク 石川 敦己 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	ボディーメイク 石川 敦己 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	17:30 自主練習	17:30 自主練習	18
19		キックボクシング(初心者&キッズ) 「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(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	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	<p>4月13日(日)はテナントビル設備入れ替え工事の為に休館となります。</p> <p>4月29日(日)は祝日営業となります。</p> <p>※17:45class ends 18:00close</p> <p>※月曜日は祝日関係なく休館日です。</p> <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1R持ちます。</p> <p>※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。</p> <p>また、途中から参加された方のミットは持たせません。</p>		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) 丸山 智稜 難易度★★強度♥♥ミット無し	クロスフィットファイト リカルド ベタス 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	<p>※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。</p> <p>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。</p> <p>※マッスパーリングに参加する場合は必ずマッスピース、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。</p> <p>※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させていただきますので予めご了承ください。</p> <p>※マッ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。</p> <p>※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ッスパーリングは危険なので絶対にしないでください。</p>		20
21		ボクシング/キックボクシング (マッスパーリング) 丸山 智稜 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (打ち込み) 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 (マッスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★★強度♥♥ミット無し	ボクシング (打ち込み) 深澤 大二郎 難易度★強度♥♥ミット無し	21:30 自主練習	21:30 自主練習	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	21:45class 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(34)
 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:水曜日 12:00~15:00 16:00~22:00 木曜日 12:00~17:00 19:00~22:00
 金曜日 15:00~19:00 21:00~22:00 日曜日 10:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング
 一言:美容と健康のため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NO.1!!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



丸山 智稜

2005年3月30日(20)
 指導クラス:空手、ボクシング、キックボクシング
 指導時間:火曜日12:00~17:00 19:00~22:00 金曜日10:00~15:00
 土曜日 10:00~14:00 他4月は研修で不定期出勤
 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(28)
 指導クラス:フィジカル
 指導時間:火、木曜日 17:00~19:00
 経歴:ボディビルダー歴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、木曜日10:00~12:00 水曜日10:00~12:00 20:00~21:00
 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:明るく楽しく頼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