



★ファイティングラボ長野 7月時間割★

【営業時間】月曜休館 火曜～金曜8:00～22:00 土曜日曜祝日 8:00～18:00

【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	
		8:00 open 8:10start						
8		ストレッチ 丸山 智穂 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 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ストレッチ 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ストレッチ 丸山 智穂 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	8
9		ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 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 (有酸素) 丸山 智穂 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」 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	空 手 (初心者) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	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	9
10		ボクシング (初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智穂 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	ボクシング (初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 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)	10
11		クロスフィットファイト 丸山 智穂 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ミット1R	クロスフィットファイト 丸山 智穂 難易度★ 強度♥♥ミット無し	クロスフィットファイト 丸山 智穂 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 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	11
12		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 (マッスバーリング) ※初心者限定 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)	ボクシング (初心者&キッズ) 丸山 智穂 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	休 館 日	キックボクシング (初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	空 手 (初心者) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 丸山 智穂 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥	13
14		キックボクシング (コンビネーションミット) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (初心者&キッズ) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	空 手 (コンビネーションミット) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智穂 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)	14
15		キックボクシング (ダイエット) 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥ミット無し	15
16		ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初心者&キッズ) 「無料体験」 丸山 智穂 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」 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング/キックボクシング (マッスバーリング) 丸山 智穂 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	クロスフィットファイト 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 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	クロスフィットファイト 丸山 智穂 難易度★ 強度♥♥ミット無し	基礎トレーニング 丸山 智穂 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	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) 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボディーメイク 石川 敦己 難易度★ 強度♥ミット無し	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 智穂 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 丸山 智穂 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」 丸山 智穂 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」 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥ミット1R	17:45 class ends 18:00 close		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 智穂 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (初心者&キッズ) 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 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 (マッスバーリング) ※初心者限定 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	21日(月)は、休館となります。 ※ 祝日営業時間 17:45close ends 18:00close ※ 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ずでなしで終了下さい。 ※ 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。		20
21		ボクシング/キックボクシング (マッスバーリング) 丸山 智穂 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) 丸山 智穂 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング/キックボクシング (マッスバーリング) 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	基礎トレーニング 丸山 智穂 深澤 大二郎 難易度★ 強度♥♥ミット無し	※ マッスバーリングに参加する場合は必ずマウスピース、護歯で(キックの場合)、ファールカップを着用して下さい。 ※ 力任せに攻撃する方、インストラクターの指示に従えない方は参加をお断りをする場合がございますので予めご了承ください。 ※ クラス時間外のマッスバーリングは危険なので絶対にしないでください。 ※ 初心者限定クラスは、初心者の方のみのクラスとなります。 ※ 経験者の方の参加はお断りさせていただきます。		21
		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:火曜日 19:00~22:00 水曜日 8:00~13:00 木曜日 17:00~22:00
金曜日 15:00~17:00、19:00~22:00 日曜日 8:00~18:00
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。
雰囲気づくりNO.1!!



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、ストレッチ、有酸素、クロスフィットファイト
指導時間:火曜日、木曜日 8:00~17:00 水曜日 13:00~22:00
金曜日 8:00~15:00 土曜日 8:00~18:00
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(28)
指導クラス:フィジカル
指導時間:火曜日、金曜日 17:00~19:00
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!!

店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net