



# ★ファイティングラボ長野 12月時間割★

**【営業時間】**月曜休館 火曜~金曜15:00~22:00 土曜日曜 12:00~16:00 (祝日は12時~18時まで)

【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						※祝日は12時~18時までの営業です。 祝日営業はフリートレーニングを抜いて 時間を繰り上げての営業となります。  例: 祝日は15時10分のクラスが12時10分からです。  ※12月31日~1月2日は休館日になります。  1月3日は12:10~18:00までの祝日営業 翌日4日から通常営業になります。		9				
10						※12月31日~1月2日は休館日になります。  1月3日は12:10~18:00までの祝日営業 翌日4日から通常営業になります。		10				
11						12:00 open 12:10start		11				
12						空手(初心者) 「無料体験」 塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	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▼	12			
13						ボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	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▼	13				
14						ボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	14			
15	15:00 open 15:10start					ボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	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▼	15				
16	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▼	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▼	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▼	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▼	ボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	15:30 自主練習		16				
17	フリートレーニング (インストラクター不在)					15:45 class ends 16:00 close		17				
18	休館日					キックボクシング (初心者) 宮島 昌也 難易度★ 強度▼	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▼	キックボクシング 「無料体験限定」 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	空手(初心者) 「無料体験」 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▼	18
19						ボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度▼	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▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	※マスマスパーリングに参加する場合は必ずマウスピース 着用してください。  ※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。		19
20	ボクシング (中級テクニック) 宮島 昌也 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマスパーリング) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	ボクシング (中級テクニック) 宮島 昌也 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 深澤 大二郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (マスマスパーリング) 塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	20				
21						ボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度▼	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▼	ボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎、宮島 昌也 難易度★ 強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 深澤 大二郎、塚原 愛稀 難易度★ 強度▼	21:30 自主練習		21
21:45class ends 22:00 close												



**深澤 大二郎**

1991年3月18日(32)

指導クラス: 初心者クラス、ダイエットクラス

格闘技歴: キックボクシング

一緒にレッスンして健康と美容の為に頑張りましょう!!



**塚原 愛稀**

2002年3月24日(21)

指導クラス: 空手、初心者クラス

格闘技歴: 空手

一緒に楽しく運動しましょう!!



**宮島 昌也**

2000年6月15日(23)

指導クラス: 初心者クラス、中級クラス

格闘技歴: ボクシング、キックボクシング

至らない事もあると思いますが宜しくお願い致します!!

COMING SOON
