



# ★ファイティングラボ松本 5月時間割★

**【営業時間】**月曜、火曜、木曜、金曜、土曜 14:00~21:30 水曜 17:00~21:30 日曜 14:00~18:00  
 変動あり 下記ご確認ください。**祝日休館。ゴールデンウィーク3日~6日休館。**

**【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							※無料体験限定クラス時2階での自主トレは禁止です。※マスパバーリングに参加する場合は必ず マウスピース、ファウルカップ(アプメントガード)を装着して(キックの場合)を準備してください。 ※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。 ※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てない場合がございます。	10
11								11
12								12
13								13
14:00 open 14:10start								
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼		シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼ミット1R	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	姿勢矯正 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼		姿勢矯正 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング (中級) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼	15
16	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)	キックボクシング(中級) 太田 あかね 難易度★★強度▼▼  マスパバーリング 太田 あかね	16
17:00 open 17:10start								
17	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼ミット1R	ストレッチ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼ミット1R	ストレッチ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度▼	17
18	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	17:50 class ends 18:00 close	18
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 加科 雅和 ★▼	ブラジリアン 柔術初心者 (初心者) 「無料体験」 黒岩 大輔 ★▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	有酸素ボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 加科 雅和 難易度★強度▼	19
20	キックボクシング(中級) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	ブラジリアン柔術 (中級) 黒岩 大輔 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 鳥居 竜太 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度▼	キックボクシング(中級) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(中級) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼	キックボクシング(中級) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼	20
21	キックボクシング (マスパバーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼			ブラジリアン柔術・ノーギ (マスパバーリング) 三澤 尊 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパバーリング) 田口 康彦 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパバーリング) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (マスパバーリング) 加科 雅和 難易度★★強度▼▼	21
20:50 class ends 21:30 close								
21:20class ends 21:30 close								

# ファイティングラボ松本 インストラクター紹介

店舗代表 田口 康彦

長野本部長  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング、ヨガ  
指導時間: 月曜14:10~21:00、金曜14:10~21:00  
格闘技歴: 30年、空手、キック、柔術、総合、ジュード  
一言: 様々な格闘技のスキルで強く美しくのお手伝いをいたします!!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



黒岩 大輔

1976年12月6日(46)  
指導クラス: ブラジリアン柔術、寝技  
指導時間: 火曜19:00~21:20  
格闘技歴: 10年、ブラジリアン柔術黒帯、柔道3段  
一言: 初心者の方から経験者の方まで寝技の魅力を伝えます!



加科 雅和

1972年9月3日(50)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 火曜19:00~19:50、土曜14:00~21:00  
格闘技歴: キックボクシング8年  
一言: 格闘技で楽しい人生を送りましょう!!



太田 あかね

1993年3月17日(31)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 日曜14:10~17:50、  
格闘技歴: 柔道、ボクシング、キック  
一言: 格闘技で健康に!!



VIVI

1981年5月16日(42)  
指導クラス: 筋トレ、姿勢改善、ストレッチ  
指導時間: 火曜14:10~18:50、木曜14:10~18:50  
競技歴: 筋力4年、ヨガ3年、ストレッチ3年  
賞歴: ベストボディ・ジャパン、長野県大会 準優勝  
一言: 健康美で輝ける人生を楽しみましょう!!



鳥居 竜太

2002年4月28日(21)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 水曜17:10~21:30、  
格闘技歴: ボクシング2年、キックボクシング2年  
一言: 皆様と一緒に成長したいと思っております!!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net