



★ファイティングラボ伊那箕輪 8月時間割★

【営業時間】変動あり 下記ご確認ください。日曜祝日休館 11日山の日、13日～15日はお盆休みです。

【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	
14	14:00 初心者キックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	初心者キックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	休館日 ※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。 (1クラス50分間) ※また、人数制限12名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、万が一 定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 ※キッズクラス、ヨガクラスは自 主トレ禁止です。 ※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)を着用して 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 参加をお断りをする場合 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 行います。	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ヨガ 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ヨガ 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ヨガ 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	ダイエットキックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥♥		15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 キックボクシング無料体験限定 田口 康彦 難易度★ 強度♥		16
17	17:00 初心者ボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	ダイエットキックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥♥	初心者キックボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	17:00 初心者ボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	初心者キックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在		17
18	18:00 初心者キックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 キッズ&レディースキック 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	初心者キックボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	初心者キックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	初心者ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	ダイエットキックボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥♥		18
19	19:00 ダイエットキックボクシング 太田 あかね(無料体験) 難易度★ 強度♥	初心者キックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	初心者ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥♥	ダイエットキックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥♥	初心者キックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	初心者ボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	自由練習	19
20	20:00 柔術テクニック 吉田 憲司 難易度★ 強度♥	フィジカル 田口 康彦 ★ ♥♥	レディース ダイエットキック 田口 康彦(体験) ★ ♥	20:00 初心者アシュタンガヨガ 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	中級キックマスパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	初心者キックボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥		20
21	21:00 ノーギ柔術スパ 吉田 憲司 ★★★ ♥♥	中級キックマスパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	21:00 ノーギ柔術スパ 吉田 憲司 ★★★ ♥♥			20:50class ends 21:00 close		21
	21:20class ends		21:30 close					22



田口 康彦

長野本部長

指導クラス: キックボクシング、護身術、ヨガ
格闘技歴: 空手、ジークンドー、キック、総合
皆様の強く楽しく美しくのお手伝いを致します!!



太田 あかね

1993年3月17日(28)

指導クラス: ボクシング、キック
格闘技歴: 柔道、空手、ボクシング、キック
皆様と充実した時間を過ごせるように努めます!!