



# ★ファイティングラボ伊那箕輪 1月時間割★

【営業時間】平日14:00~21:30 土曜 14:00~21:00 日曜祝日休館  
 変動あり 下記ご確認ください。1日(日)~3日(火) 9日(月)成人の日は休館です。

【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	14:10 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♥	14:10 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♥♥	14:10 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♥	14:10 初心者キックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:10 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) ★ ♥	自由練習	休館日	14	
15	15:00 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 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	※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 までお待ち頂く場合がございます。 ※体験限定クラス、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。	17	
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♥	初心者 ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	自由練習	ダイエットキック ボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	17:00 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 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) ★ ♥	自由練習	18:00 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 ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	コンビネーション ミット 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) ★ ♥	自由練習	初心者 ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	19:00 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♥♥	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 柔術初心者 吉田 憲司(無料体験) 難易度★ 強度♥	フィジカル 田口 康彦 ★ ♥♥	自由練習	初心者キック ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	柔術初心者 吉田 憲司(体験) ★ ♥	20:00 初心者ヨガ 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) ★ ♥		20	
21	21:00 ノーギ柔術スパー 吉田 憲司 ★★★ ♥♥	マスパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	自由練習	21:00 ノーギ柔術スパー 吉田 憲司 ★★★ ♥♥	中級キック マスパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	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!!