



# ★ファイティングラボ伊那箕輪 7月時間割★

駐車場完備！伊北インターから車で10分！

まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【営業時間】変動あり、下記ご確認ください。日曜・祭日休館

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				<b>9 : 00 open</b>				
9				9:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦★		※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45分間) ※また、人数制限名まで とさせていただきます。 予約は不要ですが、 万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。	※(中継あり)と記載された 時間はオンラインでも ご視聴いただけます。  ※定点カメラを インストラクターのみが 映るように設置致します が、ご参頂いている 会員様が映り込む可能性 があります。 予めご了承ください。	
10			10:00 初心者ヨガ 田口 康彦★		9			
11								10
12								11
13								12
14		<b>14 : 00 open</b>			<b>14 : 00 open</b>			
14		14:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦★			14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦★(中継あり)		休館日 ※日曜・祭日	
15		15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★			15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★			14
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			15
17		自由練習	自由練習	<b>18 : 00 open</b>		自由練習		16
17	初心者キック ボクシング 田口 康彦★			キックミット 田口 康彦★	自由練習 (~21:30まで可)			ボクシング ミット 田口 康彦★
18		キッズキック ボクシング 田口 康彦★	初心者 ボクシング 田口 康彦★	初心者 キックボクシング 護身術 田口 康彦★	自由練習	初心者キック ボクシング 田口 康彦★	18	
19		初心者キック ボクシング 田口 康彦★	自由練習	自由練習	自由練習	初心者キック ボクシング 田口 康彦★	19	
20		20:00 柔術テクニック 吉田 憲司★	自由練習	自由練習	自由練習	19:00 初心者キック ボクシング 石津 豊★	19	
20		フィジカル 田口 康彦	自由練習	自由練習	自由練習	自由練習	20	
20		中級キック マンスパーリング 田口 康彦★	初心者キックボクシング ダイエットフィジカル 田口 康彦★	柔術テクニック 吉田 憲司★	自由練習	自由練習	20	
21		寝技スパーリング 吉田 憲司★★	寝技スパーリング 田口 康彦★★	自由練習	自由練習	自由練習	21	
				<b>20:00</b>				
				アシュタンガヨガ初心者 田口 康彦★				
				<b>21:30 クラス終了</b>				