



# ★ファイティングラボ伊那箕輪 11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。日曜祭日きゅう、3日文化の日、23日勤労感謝の日は休館です。

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
14		14:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦★(無料体験)		14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦★(無料体験)	14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦★(無料体験)	<p style="text-align: center;"><b>休館日 (徹底消毒日)</b></p> <p>※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。</p> <p>※キッズクラス、ヨガクラス は自主トレ禁止です。</p>	14	
15		15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★(無料体験)		15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★(無料体験)	15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦★(無料体験)		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 体験者限定キックボクシング 田口 康彦★(無料体験)		16	
17		初心者キックボクシング 田口 康彦★(体験)	<b>18 : 00 open</b>	初心者キックボクシング 田口 康彦★(体験)	初心者キックボクシング 田口 康彦★(体験)	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 キッズキックボクシング 田口 康彦★(無料体験)		<b>自由練習 (~21.30まで可)</b>	初心者 ボクシング 田口 康彦★(体験)	<b>自由練習</b>		初心者 ボクシング 石津 豊★(体験)	18
19	<b>20 : 00 open</b>	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)			初心者キックボクシング 田口 康彦★(体験)	初心者キックボクシング 石津 豊★(体験)
20	20:00 柔術テクニック 吉田 憲司★	フィジカル 田口 康彦★	自由練習	レディース ダイエットキック 田口 康彦★(体験)	初心者柔術 吉田 憲司★(体験)	20:00 初心者アシュタンガヨガ 田口 康彦★(無料体験)		中級キック マンスバーリング 田口 康彦★★	中級キック マンスバーリング 石津 豊★★
21	寝技スパーリング 吉田 憲司★★	中級キック マンスバーリング 田口 康彦★★	寝技スパーリング 吉田 憲司★★						21
<b>21:15 クラス終了 21:30閉館</b>									