



★ファイティングラボ伊那箕輪 10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 10日(月)スポーツの日は休みです。
 変動あり 下記ご確認ください。

【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 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♥	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 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 レディースキックボクシング 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	初心者キックボクシング 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) ★ ♥			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) ★ ♥	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) ★ ♥	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 ★ ♥♥	自由練習	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♥	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 太田 あかね(体験) ★ ♥	20		
21	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 ★★ ♥♥	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			

※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、参加をお断りする場合がございますので 予めご了承下さい。
 ※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。



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!!