



★ファイティングラボ伊那箕輪 11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。3日(木)文化の日、23日(水)勤労感謝の日は休みです。

【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	14:10 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	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 グループミット 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
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) ★ ♥	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) ★ ♥	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) ★ ♥♥	自由練習	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) ★ ♥	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 ★ ♥♥	グループミット 田口 康彦(体験) ★ ♥	20:00 初心者ヨガ 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	中級キックマサスパーリング 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 ノーギ柔術スパー 吉田 憲司 ★★★ ♥♥	マサスパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	21:00 ノーギ柔術スパー 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!!