



★ファイティングラボ伊那箕輪 3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。21日(火)春分の日は休館です。

【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。	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 ★★★ ♥♥	マスパパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	21:00 ノーギ柔術スパー 吉田 憲司 ★★★ ♥♥		中級キックマスパパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	20:50class ends 21:00 close	21	22		
		21:20class ends		21:30 close						



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(29)

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!!