



★ファイティングラボ伊那箕輪 5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。GW 3日、4日、5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♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	※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、万が一予定に達した際は、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。	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 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
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) ★ ♥	※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。	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 太田 あかね(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) ★ ♥	※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。	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 太田 あかね(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) ★ ♥	※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。	20
21	21:00 ノーギ柔術スパーリング 吉田 憲司 ★★★ ♥♥	マスパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	21:00 ノーギ柔術スパーリング 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(30)

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!!