



★ファイティングラボ伊那箕輪 9月時間割★

【営業時間】月曜 20:00~21:30 火曜~金曜 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。18日敬老の日、23日秋分の日休館。

【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 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 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♥	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♥	初心者キックボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	自主練習	14	
15		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♥♥	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♥	ダイエットキックボクシング 太田 あかね(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	休館日 ※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マウスピース、ファウルカップ(アブ)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 予めご了承ください。 ※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。	16	
17		初心者ボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	自主練習	ダイエットキックボクシング 田口 康彦(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 太田 あかね(体験) ★ ♥		17:00 キックボクシング無料体験限定 太田 あかね 難易度★ 強度♥	17
18		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 田口 康彦(体験) ★ ♥	自主練習	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 太田 あかね(体験) ★ ♥		コンビネーションミット 太田 あかね(体験) ★ ♥	18
19		初心者キックボクシング 田口 康彦(体験) ★ ♥	自主練習	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 太田 あかね(体験) ★ ♥		初心者ボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	19
20	20:10 柔術初心者 吉田 憲司(無料体験) 難易度★ 強度♥	自主練習	自主練習	20:00 初心者ヨガ 田口 康彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	自主練習	初心者キックボクシング 太田 あかね(体験) ★ ♥	20		
21	21:00 ノーギ柔術スパパーリング 吉田 憲司 ★★★ ♥♥	マスパパーリング 田口 康彦 ★★ ♥♥	21:00 ノーギ柔術スパパーリング 吉田 憲司 ★★★ ♥♥		中級キックマスパパーリング 太田 あかね ★★ ♥♥	20:50class ends 21:00 close	21		
		21:20class ends		21:30 close			22		

※20:00 open 20:10 start



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!!