



# ★ファイティングラボ伊那箕輪 11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。3日文化の日、23日勤労感謝の日、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。	16
17		初心者キックボクシング 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♥	自主練習	初心者キックボクシング 田口 康彦(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♥	初心者キックボクシング 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	初心者キックボクシング 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) ★♥	自主練習	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	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♥	中級キックマウスパーリング 太田 あかね ★★♥♥	初心者キックボクシング 太田 あかね(体験) ★♥	20
21	21:00 ノーギ柔術スパーリング 吉田 憲司 ★★♥♥	マウスパーリング 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

※マウス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。

※マウ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(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!!