



★ファイティングラボ伊那箕輪 12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。31日~新年1月2日休館。1月3日 14:00~18:00

【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		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥	<p style="text-align: center;">休館日</p> <p>※体験限定クラス、ヨガクラスは 自主トレ禁止です。</p> <p>※マスパーリングに参加する マウスピース、ファウルカップ(アプ 当て(キックの場合)を着用して ください。</p> <p>※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。</p> <p>※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 行います。</p>	14
15		キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	初心者ヨガ 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	リアライメントヨガ 「無料体験」 vivi 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥		15
16		フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)		16
17		ボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	ストレッチ 「無料体験」 vivi 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 山田 真 難易度★強度♥		17
18		キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	シェイプアップ 「無料体験」 vivi 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥		18
19		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥		19
	※20:00 open 20:10 start							
20	ブラジリアン柔術(初心者) 「無料体験」 吉田 憲司 難易度★強度♥	キックボクシング(中級) 田口 康彦 難易度★★強度♥♥ マスパーリング 田口 康彦 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初心者)「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥ ブラジリアン柔術 「無料体験」 吉田 憲司 難易度★強度♥	初心者ヨガ 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット)「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥ キックボクシング (マスパーリング) 山田 真 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥	20	
21	柔術・ノーギ(スパパーリング) 吉田 憲司 難易度★★★強度♥♥♥		柔術・ノーギ(スパパーリング) 吉田 憲司 難易度★★★強度♥♥♥			20:50class ends 21:00 close	21	
				21:20class ends	21:30 close			



田口 康彦

長野本部長

指導クラス: ボクシング、キック、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!!



vivi

生年月日1981年5月16日(42)

指導クラス: 筋トレ、姿勢改善、ストレッチ
競技歴: 筋トレ5年、ヨガ3年、ストレッチ3年
健体美で輝ける人生を楽しみましょう!

coming soon

山田 真

生年月日 1992年6月20日(31歳)

指導クラス: ボクシング キックボクシング
格闘技歴: ボクシング4年 キックボクシング2年
汗を流してストレス発散! 日々を楽しく笑顔に!