



★ファイティングラボ伊那箕輪 3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。20日春分の日、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		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」 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♥ミット1R	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♥	休館日 ※体験限定クラス、ヨガクラスは自主トレ禁止です。 ※マスパークリングに参加する場合は必ず マウスピース、ファウルカップ(アプスメントガード)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9名の場合はその他のレッスンをを行います。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承ください。また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます。	14
15		ヨガ(初心者) 「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♥	ヨガ(初心者) 「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	姿勢矯正 「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♥ミット1R	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♥ミット1R	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	※20:00 open 20:10 start	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♥ ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥		19
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♥♥	キックボクシング(初心者)「無料体験」 田口 康彦 難易度★強度♥	ヨガ(初心者) 「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(初心者) 「無料体験」 山田 真 難易度★強度♥ ミット1R		20
21	柔術・ノーギ(スパークリング) 吉田 憲司 難易度★★★強度♥♥♥	マスパークリング 田口 康彦 難易度★★★強度♥♥♥	柔術・ノーギ(スパークリング) 吉田 憲司 難易度★★★強度♥♥♥		キックボクシング(マスパークリング) 山田 真 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!!



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!



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!