



# ★ファイティングラボ伊那箕輪 1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。1日～3日正月休み、13日(成人の日)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♥ミット1R	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	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」 太田 あかね 難易度★強度♥ミット1R	<b>休館日</b>  ※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1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♥ミット1R	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」 太田 あかね 難易度★強度♥ミット1R		15
16		キックボクシング 「無料体験限定」 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♥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	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 太田 あかね 難易度★強度♥		16
17		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)	ストレッチ 「無料体験」 vivi 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)		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♥ミット1R	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	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(コンビネーションミット) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度♥ミット1R		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♥ミット1R	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(中級者) 田口 康彦 難易度★強度♥ミット1R	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」 太田 あかね 難易度★強度♥ミット1R		19
20	ブラジリアン柔術(初心者) 吉田 憲司 難易度★強度♥	キックボクシング(中級者) 田口 康彦 難易度★強度♥♥ミット1R	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	ブラジリアン柔術 「無料体験」 吉田 憲司 難易度★強度♥	キックボクシング(中級者) 山田 真 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度♥ ミット1R		20
21	柔術・ノーギ(スパーリング) 吉田 憲司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(マスパーリング) 田口 康彦 難易度★★強度♥♥	柔術・ノーギ(スパーリング) 吉田 憲司 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(マスパーリング) 山田 真 難易度★★強度♥♥	20:50class ends 21:00 close	21	

21:20class ends 21:30 close

# ファイティングラボ伊那箕輪 インストラクター紹介

店舗代表 田口 康彦

長野本部長 安心No1  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ヨガ  
 指導時間:火曜14:10~21:00、水曜14:10~20:50、  
 木曜14:10~20:50  
 格闘技歴:30年、空手、キック、柔術、総合、ジークンダー  
 一言:様々な格闘技のスキルで強く美しくのお手伝いを致します!!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



山田 真

1992年6月20日(32) 元気No1  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:金曜19:00~21:20、土曜14:10~21:00  
 格闘技歴:ボクシング4年、キック3年  
 一言:汗を流してストレス発散!日々を楽しく笑顔に!



VIVI

1981年5月16日(43) シェイプアップNo1  
 指導クラス:筋トレ、姿勢改善、ストレッチ  
 指導時間:金曜14:10~18:50  
 競技歴:筋トレ6年、ヨガ3年、ストレッチ3年  
 賞歴:ベストボディ・ジャパン 長野県大会 準優勝  
 一言:健体美で輝ける人生を楽しみましょう!!



太田 あかね

1993年3月17日(31) 元気No1  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:水曜14:10~20:50、木曜19:00~21:20  
 格闘技歴:柔道、ボクシング、キック  
 一言:格闘技で健康に!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net