



★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♥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 | <p style="text-align: center; font-weight: bold;">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。 ※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。 ※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て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。</p> | 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♥ | 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(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♥♥ | | 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 | | | |
| | | 4:20class ends | | | 5:30 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