



【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	休館日 ※体験限定クラス、ヨガクラスは 自主トレ禁止です。 ※マズ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(アブメント ガード)膝当て(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。 ※マズ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。 ※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 ご了承下さい。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 「 無料体験限定 」 田口 康彦 難易度★強度♥	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 (マズスパーリング) 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 (マズスパーリング) 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(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: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