

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
13	14:00 open 14:10 class start						
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		
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	休館日	
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♥	※体験限定クラス、ヨガクラスは 自主トレ禁止です。 ※マッ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)康当て(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。 ※マッ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。	
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)		
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		
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♥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		
20	※20:00 open 20:10 start 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 (マッスパーリング) 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♥	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 (マッスパーリング) 山田 真 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 太田 あかね 難易度★強度♥ ミット1R	
21	柔術・ノーギ(スパーリング) 吉田 憲司 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♥♥			20:50class ends 21:00 close	
21:20 class 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14:10~21:20、水曜14:10~20:50、
木曜14:10~21:20
格闘技歴:30年、空手、キック、柔術、総合、ジークンドー
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(33) 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
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(44) 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:土曜14:10~20:50
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