



★ファイトフィット綱島 4月時間割★

【営業時間】月木金7:00~22:00 火水7:00~23:00 土日 12:00~18:00 祝日7:00~18:00(年中無休)

【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		
7	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	祝日18時まで営業となります。今月は29日です。			
8	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小野 開生 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】 小野 開生 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】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	※ミット1Rのクラスは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ておかないでください。また、お持ちから参加された方のミットは持たない場合がございます。			
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小野 開生 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】 小野 開生 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】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R				
11	簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 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) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R			12:00open 12:10start	
12	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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R		
13	初級フィジカル 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験】 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 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) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R		
14	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R		
15	ボクシング (有酸素) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 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) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小野 開生 難易度★強度♥♥		
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小柴 汐音 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(ダイエット) 【無料体験】 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥		
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)	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)	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小野 開生 難易度★強度♥		
18	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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 坂口 太志 難易度★強度♥♥	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)	17:45class ends 18:00close			
19	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 伊藤 繪紀 難易度★強度♥♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクターの管理のもと行ってください。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。			
20	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 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】 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 伊藤 繪紀 難易度★強度♥♥ミット1R				
21	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	ムエタイ (初心者) 伊藤 繪紀 難易度★強度♥				
22		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 坂口 太志 難易度★強度♥						
23	月木金21:45class ends 22:00close 火水22:45class ends 23:00close								

coming soon

伊藤 勝紀

非公開

指導クラス:キックボクシング 柔術
格闘技歴:キックボクシング 総合
丁寧な指導を心がけています！



小野 開生

1999年06月01日(24)

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年 XSTRAEM1トーナメント優勝
丁寧な説明を心がけています。

COMING SOON

小栗 汐音

2003年11月19日(19)

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング9年
楽しいレッスンを心掛けます



坂口 太志

1989年1月5日(33)

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング5年
丁寧なレッスンを心掛けます



足立 剛

1977年11月11日

指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年
一緒に頑張りましょう！

COMING SOON

吉田 真理子

1964年 1月20日

指導クラス:キックボクシング
格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年
フィジカルも強化していきましょう！