



【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  | 7:10 モーニングボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼     | 7:10 モーニングボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼      | 7:10 モーニングキックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼    | 7:10 モーニングボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼         | 7:10 モーニングキックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼    | 7:10 モーニングキックボクシング<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼   | 7:10 コンビネーションミット<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼     |
| 8  | 8:00 初心者ボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼       | 8:00 初心者ボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼        | 8:00 初心者キックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼      | 8:00 初心者ボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼           | 8:00 初心者キックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼      | 8:00 キックボクシング無料体験限定<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼  | 8:00 キックボクシング無料体験限定<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼  |
| 9  | 9:00 ボクシング無料体験限定<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼    | 9:00 ボクシング無料体験限定<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼     | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼   | 9:00 ボクシング無料体験限定<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼        | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼   | 9:00 コンビネーションミット<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼     | 9:00 ダイエットキックボクシング<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼▼  |
| 10 | 10:00 初心者ボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼      | 10:00 初心者ボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼       | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼▼  | 10:00 初心者ボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度▼          | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼▼  | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼  | 10:00 初心者キックボクシング<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼    |
| 11 | 11:00 ダイエットボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度♥    | 11:00 ダイエットボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度♥     | 11:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 11:00 ダイエットボクシング<br>高根 秀寿<br>難易度★ 強度♥        | 11:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 11:00 自由練習&ミット2R<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 11:00 キックボクシング無料体験限定<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度♥ |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在            | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 12:00 初心者キックボクシング<br>岡本 貴功<br>難易度★ 強度▼    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00 初心者キックボクシング<br>高田 靖一<br>難易度★ 強度▼    | 11:45class ends 12:00close                |                                           |
| 13 | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>芹田 航<br>難易度★ 強度♥  | 13:00 初心者キックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼     | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>岡本 貴功<br>難易度★ 強度▼ | 13:00 初心者キックボクシング<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼       | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>高田 靖一<br>難易度★ 強度♥  | 無料体験実施中！！<br>体験予約はWEBから！！                 |                                           |
| 14 | 14:00 コンビネーションミット<br>芹田 航<br>難易度★ 強度▼    | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼  | 14:00 初心者ボクシング<br>岡本 貴功<br>難易度★ 強度▼       | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼    | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>高田 靖一<br>難易度★ 強度▼ |                                           |                                           |
| 15 | 15:00 キックボクシング無料体験限定<br>芹田 航<br>難易度★ 強度▼ | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度♥   | 15:00 初心者総合<br>岡本 貴功<br>難易度★ 強度▼          | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度♥     | 15:00 初心者キックボクシング<br>高田 靖一<br>難易度★ 強度▼    |                                           |                                           |
| 16 | 16:00 初心者キックボクシング<br>芹田 航<br>難易度★ 強度▼    | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>岡本 貴功<br>難易度★ 強度♥  | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度▼    | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>高田 靖一<br>難易度★ 強度♥  |                                           |                                           |
| 17 | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在            | 17:00 ダイエットキックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼   | 17:00 護身術<br>岡本 貴功<br>難易度★ 強度♥            | 17:00 ダイエットキックボクシング<br>岩淵 将大<br>難易度★ 強度♥     | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             |                                           |                                           |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>増久<br>難易度★ 強度▼   | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼  | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 18:00 キックボクシング無料体験限定<br>増久<br>難易度★ 強度▼    |                                           |                                           |
| 19 | 19:00 ダイエットボクシング<br>増久<br>難易度★ 強度♥       | 19:00 初心者キックボクシング<br>伊藤 麗<br>難易度★ 強度▼     | 19:00 コンビネーションミット<br>増久<br>難易度★ 強度▼       | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥     | 19:00 コンビネーションミット<br>増久<br>難易度★ 強度▼       |                                           |                                           |
| 20 | 20:00 初心者ボクシング<br>増久<br>難易度★ 強度▼         | 20:00 コンビネーションミット<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼    | 20:00 初心者ボクシング<br>増久<br>難易度★ 強度▼          | 20:00 コンビネーションミット<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼       | 20:00 初心者キックボクシング<br>増久<br>難易度★ 強度▼       |                                           |                                           |
| 21 | 21:00 中級ボクシングテクニック<br>増久<br>難易度★★ 強度♥    | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼  | 21:00 中級ボクシングテクニック<br>増久<br>難易度★★ 強度♥     | 21:00 初心者キックボクシング<br>安田 高久(無料体験)<br>難易度★ 強度▼ | 21:00 中級キックテクニック<br>増久<br>難易度★ 強度▼        |                                           |                                           |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R<br>増久<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥   | 22:00 自由練習&ミット2R<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R<br>増久<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>増久<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    |                                           |                                           |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close              |                                           |                                           |                                              |                                           |                                           |                                           |



**岩瀬 将大**

1985年4月26日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:10年  
格闘技全般なんでも聞いてください。



**高田 靖一**

1985年12月10日(36)  
指導クラス:キックボクシング、ボディメイク  
格闘技歴:キックボクシング5年、ボディメイク5年  
タイプ別でキックボクシング指導をします、気軽に相談下さい！



**高根 秀寿**

1998年5月24日(24)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング4年  
ボクシング好きを増やします！



**安田 高久**

1975年1月14日(47)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年  
格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします



**伊藤 麗**

1997年11月15日(25)  
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3年  
誰でも楽しむレッスンを心がけています！



**斧田 航**

1983年8月9日(39)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ムエタイ3年  
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！



**岡本 貴功**

1993年12月24日(28)  
指導クラス:ボクシング、ヨガ、護身術  
格闘技歴:合気道9年、総合3年、ヨガ3年  
健康に充実した人生のお手伝いを致します！



**瑠久(るーく)**

1999年4月25日(23)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
格闘技歴:極真空手9年キックボクシング9年  
元気に楽しく汗を流しましょう！