

★ファイトフィット綱島 2月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(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 7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限12名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。	7																
8 8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限12名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。	8														
9 9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥					※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限12名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。	9												
10 10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥							※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限12名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、方が一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。	10										
11 11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット (無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥♥									無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	11								
12 12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在											12:00open 12:10start	12						
13 13:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小柴 汐音 難易度★ 強度♥													12:10 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13				
14 14:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥															13:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14		
15 15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥																	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15
16 16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥																		
17 17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 小野 開生 難易度★ 強度♥	17																
18 18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在			17:00 自由練習&ミット2R 小野 開生 難易度★ 強度♥~♥♥♥	18														
19 19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥					17:45class ends 18:00close	19												
20 20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 坂口 太志★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥							※ファイトフィットはマズスパーは禁止です。 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。	20										
21 21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥									18:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21								
22 22:00 自由練習&ミット2R 小柴 汐音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 坂口 太志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小柴 汐音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥											19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	22						
23 22:45class ends 23:00 close	23 22:45class ends 23:00 close	23 22:45class ends 23:00 close	23 22:45class ends 23:00 close	23 22:45class ends 23:00 close													20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	23				



照井 純一

1980年7月21日(42)

指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング
格闘技歴:キックボクシング6年
一緒に練習して上手くなりましょう!



小野 開生

1999年06月01日(23)

指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴:2年、キックボクシング歴:2年
丁寧な説明を心がけています!

COMING SOON

小柴 紫音

2003日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



吉村 涼句

1997年12月6日(25)

指導クラス:キックボクシング 空手
格闘技歴:空手12年
一緒に練習して上手くなりましょう!

COMING SOON

坂口 太志

1989日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