



【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 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 山井 拓未(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング イゴリ 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15名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 ※ヨガのクラス中は自由練習禁止となります。 日曜日はヨガのクラスに自由練習はインストラクターの指示で宜しくお願い致します。	
8	8:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ムエタイ 山井 拓未 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥	8:00 テクニックボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥		
9	9:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 山井 拓未 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 出田 裕一 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥		
10	10:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 山井 拓未 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥		
11	11:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 山井 拓未 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 出田 裕一 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥		
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	12:10 ボクシング無料体験限定 山田 淳 難易度★ 強度♥	12:00 キックボクシング無料体験限定 栗林 克寛 難易度★ 強度♥
13	13:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 山田 淳 難易度★ 強度♥	13:00 ヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥
14	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 山田 淳 難易度★ 強度♥	14:00 初心者テコンドー 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥
15	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 山田 淳 難易度★ 強度♥	15:00 ヴィンヤサヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥
16	16:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	16:00 テクニックボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	16:00 フリートレーニング 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 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットボクシング 山田 淳(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 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 自主練習&ミット2R 山田 淳 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥
18	18:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ストレッチ まゆ 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 初心者テコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング KAZU 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close	
19	19:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥	19:00 有酸素キックボクシング まゆ 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング KAZU 難易度★ 強度♥	*ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止となっております。 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。 *インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 snsで告知しますので確認の上ご来店ください。	
20	20:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥	20:00 ヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	20:00 コンビネーションミット KAZU 難易度★ 強度♥		
21	21:00 ダイエットムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 美脚美尻骨盤ヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング KAZU 難易度★ 強度♥		
22	22:00 自主練習&ミット2R 松本 純 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R TOMOMI 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R KAZU 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



松本 純
1976年8月13日(45) 指導クラス:ムエタイ、キックボクシング 格闘技歴:35戦8勝20敗7分 初心者大歓迎です！！



瀬下 鉄弥
1993年2月20日(30) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング13年 基本的な動作を丁寧に指導します！



栗林克寛
1988年7月13日(33) 指導クラス:テコンドー、キックボクシング 格闘技歴:20年 楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです

COMING SOON



山田 淳
生年月日 1985年12月24日(37) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:27年 初心者でも安心できるクラスを目指してます！

イゴリ
生年月日 1972年5月20日(50) 指導クラス:キックボクシング、詠春拳などなど 格闘技歴:ボクシング10年、ムエタイ4年 身体を守る技術を身につけましょう！！



山井 拓未
1977年12月15日(45) 指導クラス:キックボクシング、ムエタイ 格闘技歴:アマチュア大会準優勝回 たのしく汗を流しましょう！

COMING SOON

COMING SOON

まゆ
生年月日 1969年10月17日(53) 指導クラス:有酸素キックボクシング 指導歴:有酸素ボクシング2年 初心者でも楽しくがモットーです！

出田 裕一
生年月日 1984年10月7日(38) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング10年 楽しんで頑張っていきましょう！！