



【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 小松 倬史 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング hide 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20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。	
8	8:00 初心者キックボクシング 小松 倬史 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 初心者キックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング hide 難易度★ 強度♥		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 小松 倬史 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットボクシング hide 難易度★ 強度♥		
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 小松 倬史 10:30 自主練習	10:00 ボクシング無料体験限定 出田 裕一 10:30 自主練習	10:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 10:30 自主練習	10:00 キックボクシング無料体験限定 嵐士 10:30 自主練習	10:00 ボクシング無料体験限定 hide 10:30 自主練習		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!
11	11:00 コンビネーションミット 小松 倬史 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 コンビネーションミット 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	11:00 初級ファジカル 嵐士 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット hide 難易度★ 強度♥		12:00open 12:10start
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	ダイエットキックボクシング 高柳(体験) ★♥♥	12:10 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥
13	13:00 初心者キックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度★	13:00 コンビネーションミット 嵐士 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 嵐士 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥	コンビネーションミット 大野(体験) ★♥	13:00 コンビネーションミット 清水 卓馬 難易度★ 強度♥
14	14:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥	ダイエットキックボクシング 高柳(体験) ★♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 清水 卓馬 14:30 自主練習
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 野呂 宗弘 難易度★ 強度★	15:00 キックボクシング無料体験限定 嵐士 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 嵐士 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 大野 兼資 難易度★ 強度♥	初心者ボクシング 大野(体験) ★♥	15:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥
16	16:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 嵐士 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥	ダイエットキックボクシング 高柳(体験) ★♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥
17	17:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	17:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度★	17:00 ダイエットキックボクシング 嵐士 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 ダイエットボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 清水 卓馬 難易度★ 強度♥~♥♥♥
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 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットボクシング 波田 大和 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	17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスマスーは禁止です。 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。	
19	19:00 ダイエットキックボクシング 清水 卓馬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度★	19:00 ダイエットキックボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥		
20	20:00 初心者キックボクシング 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 波田 大和 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥		
21	21:00 中級キックテクニク 清水 卓馬 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 大野 兼資(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットボクシング 波田 大和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットボクシング 大野 兼資 難易度★ 強度♥♥		
22	22:00 自主練習&ミット2R 清水 卓馬 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 清水 卓馬 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 大野 兼資 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 波田 大和 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 旭 凌右 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



大野 兼資
1988年5月10日(34) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング10年 格闘技で日本を健康に！



hide
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 皆さんもボクシング好きになりましょう

COMING SOON



小松 淳史
1997年11月18日(25) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手6年 空手の指導3年 基礎からの指導丁寧に教えていきます！



嵐士
1994年5月15日(29) 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8年、MMA3年 みなさんを笑顔に！！



伊藤 力也
1999年10月29日(23) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング キックボクシングで一緒に汗を流しましょう！

COMING SOON

COMING SOON

旭 凌右
2001年7月16日(21) 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1年半 皆で楽しく汗を流していきましょう！

波田 大和
1997年1月18日(25) 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:ボクシング10年 あと一歩追い込めないときの力になります！

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON



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

出田 裕一
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年以上 楽しんで頑張ってください！！

高 柳
1997年4月15日(26) 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2年 レッツダイエット！！

清水 卓馬
1996年11月14日(26) 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 楽しく格闘技を学びましょ