



【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>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 7:10 モーニングボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 7:10 モーニングボクシング<br>橋本 伊吹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 7:10 モーニングキックボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥♥    | 7:10 モーニングボクシング<br>橋本 伊吹(無料体験)<br>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)<br>※また、人数制限14名までとさせていただきます。<br>予約は不要ですが、万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  | 8:00 初心者ボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 8:00 初心者ボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 8:00 初心者ボクシング<br>橋本 伊吹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 8:00 初心者キックボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥       | 8:00 初心者ボクシング<br>橋本 伊吹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        |                                                                                                                              |                                           |
| 9  | 9:00 中級者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥            | 9:00 中級者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥            | 9:00 ダイエットボクシング<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥♥           | 9:00 ダイエットキックボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥     | 9:00 コンビネーションミット<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥♥          |                                                                                                                              |                                           |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 10:00 ダイエットボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 10:00 初心者ボクシング<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥             | 10:00 初心者キックボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥      | 10:00 ダイエットボクシング<br>橋本 伊吹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    |                                                                                                                              |                                           |
| 11 | 11:00 初心者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥             | 11:00 初心者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥             | 11:00 自主練習&ミット2R<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 11:00 自主練習&ミット2R<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥   | 11:00 初心者ボクシング<br>橋本 伊吹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥       | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!!                                                                                                    |                                           |
| 12 | 12:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在          | 12:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00open 12:10start<br>キックボクシング無料体験限定<br>伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥                                                                  | 12:10 キックボクシング無料体験限定<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥ |
| 13 | 13:00 中級者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥           | 13:00 中級者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥           | 13:00 コンビネーションミット<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥♥         | 13:00 中級者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥     | 13:00 中級者ボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥           | 13:00 初心者キックボクシング<br>伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                      | 13:00 初心者キックボクシング<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥    |
| 14 | 14:00 コンビネーションミット<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥♥         | 14:00 ダイエットボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 14:00 初心者ボクシング<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥             | 14:00 コンビネーションミット<br>鈴木 優志<br>難易度★★ 強度♥♥  | 14:00 ダイエットボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                    | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ |
| 15 | 15:00 自主練習&ミット2R<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 15:00 自主練習&ミット2R<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 15:00 自主練習&ミット2R<br>橋本 伊吹<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 15:00 初心者ボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 15:00 初心者ボクシング<br>鈴木 優志(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥      | 15:00 コンビネーションミット<br>伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                      | 15:00 コンビネーションミット<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥   |
| 16 | 16:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 16:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 16:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在                | 16:00 ダイエットボクシング<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥♥    | 16:00<br>フリースレーニング<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>伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                    | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ |
| 17 | 17:00 自主練習&ミット2R<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 17:00 初心者ボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥      | 17:00 自主練習&ミット2R<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 17:00 自主練習&ミット2R<br>鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 17:00 自主練習&ミット2R<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 17:00 自主練習&ミット2R<br>伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥                                                                                    | 17:00 自主練習&ミット2R<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥ |
| 18 | 18:00 初心者キックボクシング<br>小島 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 18:00 コンビネーションミット<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥         | 18:00 初心者キックボクシング<br>小島 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 18:00<br>フリースレーニング<br>インストラクター不在          | 18:00<br>水津 空良<br>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<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥♥       | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥♥       | 19:00 初心者ボクシング<br>take(無料体験)<br>難易度★ 強度♥  | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ |                                                                                                                              |                                           |
| 20 | 20:00 初心者キックボクシング<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥          | 20:00 初心者キックボクシング<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥          | 20:00 初心者キックボクシング<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥          | 20:00 初心者ボクシング<br>take<br>難易度★★ 強度♥♥      | 20:00 初心者ボクシング<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥             |                                                                                                                              |                                           |
| 21 | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>小島 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>小島 卓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 21:00 初心者キックボクシング<br>take<br>難易度★ 強度♥♥    | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ |                                                                                                                              |                                           |
| 22 | 22:00 自主練習&ミット2R<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>小島 卓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>take<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥  | 22:00 自主練習&ミット2R<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       |                                                                                                                              |                                           |
| 23 | 22:45class ends                                 |                                                 | 23:00 close                                     |                                           |                                                 |                                                                                                                              |                                           |



|                                                                  |                                                         |                                                             |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>湯本 和真</b>                                                     | <b>鈴木 優志</b>                                            | <b>水津 空良</b>                                                |
| 1996年2月5日(26)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:ボクシング歴7年<br>楽しく格闘技しましょう! | 1997年8月2日(25)<br>指導クラス:ボクシング<br>格闘技歴:10年<br>格闘技で日本を健康に! | 1999年8月30日(23)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:17年<br>格闘技で日本を健康に! |



COMING SOON

|                                                                                        |                                                                    |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>リトシン・イゴリ</b>                                                                        | <b>小島 卓也</b>                                                       | <b>橋本 伊吹</b>                                                |
| 1972年5月20日(50)<br>指導クラス:キックボクシング、ボクシング<br>格闘技歴:ナイフディフェンス5年<br>ボクシング10年、ムエタイ4年、大東流柔術20年 | 1991年7月21日(31)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:7年<br>楽しく汗を流せるクラスを心がけてます。 | 1998年7月29日(24)<br>指導クラス:ボクシング<br>格闘技歴:7年<br>これからよろしくお願いします! |

COMING SOON

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>伊藤 義浩</b>                          |
| 指導クラス:キックボクシング、ボクシング<br>格闘技歴:キックボクシング |