

	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 鮫島 博人(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 鮫島 博人(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 義都(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。 9:00open 9:10start		7	
8	8:00 コンビネーションミット 鮫島 博人 難易度★★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 鮫島 博人 難易度★★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★ 強度♥		9:10 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	9	
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 鮫島 博人 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 岡本 義都 難易度★ 強度♥	10:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 岡本義都 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥		10	
11	11:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	12:00open 12:10start	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	12:00 ボクシング無料体験限定 矢代 明博 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 岡本義都 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 矢代 明博★ 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	初心者ボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	自主練習&ミット2R 諸石一砂 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡本義都 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 鮫島 博人 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	バック無料体験限定 諸石一砂 難易度★ 強度♥	14:00 中級キックテクニク 岡本 義都 難易度★★ 強度♥♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング 鮫島 博人(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	自主練習&ミット2R 諸石一砂 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 岡本義都 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	自主練習&ミット2R 諸石一砂 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 岡本義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	16
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 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 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 矢代 明博 諸石一砂 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 岡本義都 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
18	18:00 初心者キックボクシング 岡本義都 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	18:00 グループキック 岡本 義都 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 コンビネーションミット 難易度★★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 グループボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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	
20	20:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	※月曜日20:00からの有酸素ボクシングの時間は、縄跳びやサンドバック等、大きな音の出る練習はご遠慮ください。		20	
21	21:00 中級キックテクニク 難易度★★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 グループキック 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者総合格闘技 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥			21	
22	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



矢代 明博

1994年6月23日(27)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング15年プロ2勝5敗2分
ボクシングを皆様で楽しみましょう



鯨島 博人

1998年5月21日(24)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
一緒に楽しくキックボクシングをしましょう！



塚原 健二

1983年12月8日(38)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:10年
ボクシングの楽しさを伝えていきます！



久保 龍生

2002年9月13日(20)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手13年 キックボクシング4年
一緒にキックボクシングを楽しく頑張りましょう！



岡本 義都

1999年8月2日(23)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ボクシング3年
格闘技で楽しく身体を鍛えましょう



漆館 宗太

1985年3月28日(36)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手二段 総合格闘技18年、柔術青帯
初めての方にも分かりやすくレッスンします