

★ファイトフィット綱島 6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<br>小野 開生(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>金田 実菜<br>難易度★ 強度♥♥        | 7:10 モーニングキックボクシング<br>小野 開生(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>小野 開生(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>金田 実菜(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。(クラス45分間)<br>※また、人数制限(12名までとさせていただきます)<br>※予約は不要ですが、万が一全員に達した際は、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<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>金田 実菜<br>難易度★ 強度♥♥        | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>金田 実菜(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  |                                                                                                                               | 8                                             |
| 9  | 9:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 9:00 初心者キックボクシング<br>金田 実菜<br>難易度★ 強度♥♥          | 9:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 9:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 9:00 初心者キックボクシング<br>金田 実菜(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    |                                                                                                                               | 9                                             |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>金田 実菜<br>難易度★ 強度♥♥       | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>金田 実菜(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ |                                                                                                                               | 10                                            |
| 11 | 11:00 コンビネーションミット<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 初心者キックボクシング<br>金田 実菜<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 コンビネーションミット<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 コンビネーションミット<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 初心者キックボクシング<br>金田 実菜(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   |                                                                                                                               | 11                                            |
| 12 | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                 | 12:10 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>小野 開生<br>13:30 自主練習     | 13:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>小柴 汐音<br>13:30 自主練習     | 13:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                       | 13:00 コンビネーションミット<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥♥       |
| 14 | 14:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥♥         | 14:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥♥         | 14:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥♥         | 14:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 14:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 14:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                 | 14:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 15:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 15:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 15:00 初心者キックボクシング<br>小野 開生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 15:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥♥         | 15:00 コンビネーションミット<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥♥                                                                                       | 15:00 有酸素ボクシング<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥♥          |
| 16 | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 16:00<br>フリートレーニング<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>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 16:00 中級キックテクニク<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥                                                                                          | 16:00 中級キックテクニク<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥          |
| 17 | 17:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥♥         | 17:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥♥         | 17:00 初心者キックボクシング<br>坂口 太志★<br>難易度★ 強度♥         | 17:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥♥         | 17:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥♥         | 17:00 自主練習&ミット2R<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥                                                                                     | 17:00 自主練習&ミット2R<br>小野 開生<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥     |
| 18 | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 18:00 初心者キックボクシング<br>坂口 太志★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 17:45class ends 18:00close                                                                                                    |                                               |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥          | 19:00 初心者キックボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 19:00 初心者キックボクシング<br>坂口 太志★<br>難易度★ 強度♥         | 19:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 19:00 初心者キックボクシング<br>杉本 怜音<br>難易度★ 強度♥          | ※ファイトフィットはマズーパーは禁止です。<br>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。<br>※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。                                       |                                               |
| 20 | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 20:00 有酸素ボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥       | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>坂口 太志★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>小柴 汐音★<br>難易度★ 強度♥       | 20:00 初心者キックボクシング<br>杉本 怜音<br>難易度★ 強度♥          |                                                                                                                               |                                               |
| 21 | 21:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 21:00 初心者キックボクシング<br>照井 純一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 21:00 初心者キックボクシング<br>坂口 太志★<br>難易度★ 強度♥         | 21:00 初心者キックボクシング<br>小柴 汐音★(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 21:00 コンビネーションミット<br>杉本 怜音<br>難易度★ 強度♥          |                                                                                                                               |                                               |
| 22 | 22:00 自主練習&ミット2R<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>杉本 怜音<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>坂口 太志<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>小柴 汐音<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自主練習&ミット2R<br>杉本 怜音<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       |                                                                                                                               |                                               |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                     |                                                 |                                                 |                                                 |                                                 |                                                                                                                               | 23                                            |



|                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|
| <b>照井 純一</b>                                                    |
| 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<br>格闘技歴:キックボクシング6年<br>一緒に練習して上手くなりましょう！ |



|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <b>小野 開生</b>                                               |
| 1999年06月01日(23)                                            |
| 指導クラス:キックボクシング<br>ボクシング歴:2年、キックボクシング歴:2年<br>丁寧な説明を心がけています！ |

COMING SOON

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| <b>小柴 汐音</b>                                       |
| 2003日11月19日(19)                                    |
| 指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:キックボクシング9年<br>楽しいレッスンを心掛けます |

COMING SOON

|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| <b>杉本 怜音</b>                                         |
| 2003年3月10日(23)                                       |
| 指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:キックボクシング1年<br>みんなで格闘技を楽しみましょう |



|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| <b>吉村 涼句</b>                                         |
| 1997年12月6日(25)                                       |
| 指導クラス:キックボクシング 空手<br>格闘技歴:空手12年<br>一緒に練習して上手くなりましょう！ |

COMING SOON

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| <b>坂口 太志</b>                                       |
| 1989日1月5日(33)                                      |
| 指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:キックボクシング5年<br>丁寧なレッスンを心掛けます |

COMING SOON

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <b>金田 実葉</b>                                |
| 1995年10月13日                                 |
| 指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:空手10年<br>格闘技を楽しみましょう |