



★ファイトフィット若葉台 8月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(金曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 10:00~20:30

【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	お盆営業のお知らせ10日11日12日スポーツクラブ休館 (土日通常営) 15日月曜10時~18時 16日火曜10時~18時							7
8								8
9								9
	10:00 open 10:10 start							
10	10:10 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:10 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		10:10 初心者キックボクシング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:10 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 初心者ボクシング 幸伸丸 難易度★ 強度♥	11:00 グループボクシング かいと 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥		11:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	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 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 ボクシングSTEP UP 幸伸丸 難易度★ 強度♥♥	13:00 ボクシングSTEP UP かいと 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥		13:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 佐野 椋将 難易度★ 強度♥		14:00 キックSTEP UP 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 中級者ボクシング 幸伸丸 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級者ボクシング かいと 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		15:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 グループキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥♥		15:45class ends 16:00close		16
17	17:00 グループボクシング 幸伸丸 難易度★ 強度♥	17:00 グループボクシング かいと 難易度★ 強度♥	17:00 空手 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	17:00 初心者総合 佐野 椋将 難易度★ 強度♥		※人数制限10名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、方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。		17
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 フリートレーニング インストラクター不在				18
19	19:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング かいと 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング かいと 難易度★ 強度♥	19:00 自由練習 19:30 30分キックボクシング 鴨宮 菜々花★♥				19
20	20:00 中級キックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥		20		
21	21:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング かいと 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング かいと 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥		21		
22	21:45class ends 22:00 close							22

毎週金曜日
NAS若葉台
定休日



幸伸丸

1979年2月15日(43)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:37戦24勝11敗2分
ボクシングで生まれ変わりたい!



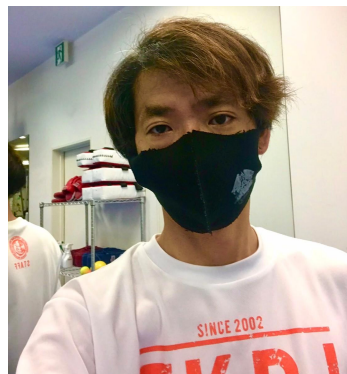
平丸 勝基

1976年7月12日(46)
指導:ボクシング MMA キック キッズレスリング
格闘技歴:30年
2000年プロボクシングA級トーナメント優勝
元OFB日本王者 元トリビュレートMMA65kg王者

COMING SOON

鴨宮 菜々花

2002年3月2日(20)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手14年
格闘技楽しみましょう!



かいと

1986年1月8日(36)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング2年
楽しく体動かしましょう!



佐野 椋将

1995年9月28日(26)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル
格闘技歴:総合格闘技8年
頑張りましょう!



神足 茂利

1996年9月2日(25)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング13年
ボクシングの楽しさを分かち合いましょう!

★ファイトフィット若葉台 記載事項★

【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。
- ※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限10名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です) 予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。

【ステップアップクラス日程】

月曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

木曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

日曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4、第5週-level.5

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。