



★ファイトフィット西葛西 8月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(木曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 10:00~18:00

【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	注意事項 ・館内の裸足移動禁止 ・当施設は高校生の方からご利用可能 ・タオル禁止、施設も浴場もご利用頂けません。							7	
8								8	
9								9	
	10:00 open 10:10 start								
10	10:10 初心者キックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度▼	10:10 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度▼	10:10 初心者ボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼		10:10 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者キックボクシング 小林 彩美(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者ボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度▼	10	
11	11:00 初心者キックボクシング 川路 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥		11:00 初心者キックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度▼	11:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央 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 安田 高久 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	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 川路 大樹 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度▼	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼		13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者キックボクシング 小林 彩美(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度▼	13	
14	14:00 初心者キックボクシング 川路 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥		14:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	14:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度▼	14	
15	15:00 初心者総合 川路 大樹 難易度★ 強度▼	15:00 キックSTEP UP 湯本 和真 難易度★ 強度▼	15:00 キックSTEP UP 星野 公彌 難易度★ 強度▼	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	15:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級フィジカル 小林 彩美 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ボクシングSTEP UP 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度▼	16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度▼		16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度▼	15:45class ends 16:00close			16
17	17:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	17:00 中級フィジカル 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥		17:00 キックSTEP UP 星野 公彌 難易度★ 強度▼				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	※人数制限11名までとさせていただきます。			18
19	19:00 初心者ボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度▼	19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	19:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度▼		19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	※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。			19
20	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度▼	20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度▼	20:00 初心者キックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	※土日のスパ利用は、18時までとなります。 NAS会員を除く			20	
21	21:00 初級キックテクニック 水津 空良 難易度★ 強度▼	21:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥				21	
22	21:45class ends 22:00 close							22	



COMING SOON



星野 公彌	湯本 真央	湯本 和真	川路 大樹
1987年1月23日(35) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年 カッコいいフォームで運動しましょう!	2001年12月14日(20歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング3年 楽しくボクシングしましょう!	1996年2月5日(26歳) 指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ボクシング7年 楽しく格闘技しましょう!	1999年11月4日(22) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手7年 総合格闘技2年 格闘技で心身共に健康になりましょう!

COMING SOON



小林 彩美	水津 空良	安田 高久
1986年5月6日(35) 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 運動の楽しさを伝えていけたらと思います。	1999年8月30日(22) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:17年 格闘技で日本を健康に!	19??年〇月〇日(秘) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:5年 格闘技で日本を健康に!

★ファイトフィット西葛西 記載事項

【注意事項】

- ・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11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 休館日

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

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

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

【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