



# ★ファイトフィット若葉台 10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								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 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 神足 茂利(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♥♥	毎週金曜日 NAS若葉台 定休日	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	
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 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 グループボクシング 神足 茂利 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 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	
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 神足 茂利 難易度★ 強度♥♥	13:00 ボクシングSTEP UP 神足 茂利 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♥		15:45class ends 16:00close	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 初心者ボクシング 佐野 椋将(無料体験) 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 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 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(無料体験) 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 神足 茂利 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級者ボクシング 神足 茂利 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 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 神足 茂利(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♥♥					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 神足 茂利 難易度★ 強度♥	17:00 グループボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	17:00 初心者総合 佐野 椋将 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					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 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥					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(無料体験) 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	

※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。



**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ましたよ!

COMING SOON



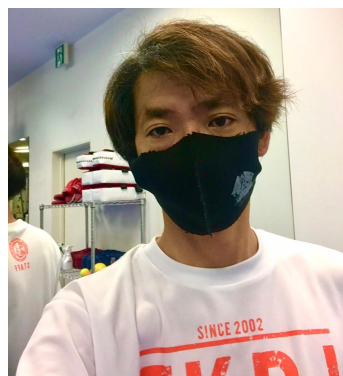
**佐野 椋将**

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  
頑張りますよ!



**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



**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!



**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。