



# ★ファイトフィット津田沼 11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
7:10 モーニングキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 藤本 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 湯本 真央(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。(クラス45分間) ※また、人数制限(9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。	7
8:00 空手 湯本 真央 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 藤本 龍一郎 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 湯本 和真 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 湯本 真央 難易度★ 強度♥		8
9:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 藤本 龍一郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥		9
10:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 藤本 龍一郎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11:00 30分キックボクシング 湯本 真央♥	11:00 30分キックボクシング 藤本 龍一郎♥	11:00 30分キックボクシング 上原 竜蔵♥	11:00 30分キックボクシング 上原 竜蔵♥	11:00 30分キックボクシング 湯本 真央♥		11
11:30 自由練習&ミット2R	11:30 自由練習&ミット2R 藤本	11:30 自由練習&ミット2R 上原	11:30 自由練習&ミット2R 上原	11:30 自由練習&ミット2R 湯本	12:00open 12:10start	
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	12:10 ダイエットキックボクシング 吉田 貴幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 ダイエットキックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
13:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵 難易度★ 強度♥	13:00 上級フィジカル 吉田 貴幸 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:00 燃焼HIIT 星野 公彌 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♥	14:00 初心者キックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ヨガ 関本 美恵 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 吉田 貴幸(無料体験) 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♥
15:00 ボクシングSTEP UP 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシングSTEP UP 土井 賢 難易度★ 強度♥♥	15:00 ボクシングSTEP UP 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥♥	15:00 ストレッチ&ダイエット 関本 美恵 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシングSTEP UP 吉田 貴幸 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 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 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 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 土井 賢 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	16:00 ヨガ 関本 美恵 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 吉田 貴幸(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥♥	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 中級ボクシングテクニック 吉田 貴幸 難易度★★ 強度♥♥	17:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥
18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 杉田 大樹 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close	
19:00 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 杉田 大樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 グループミット 湯本 和真 難易度★ 強度♥	※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。  ※ヨガクラスの時間帯はサンドバック打ち、 ミット打ちなどの大きな音の出るトレーニングは ご遠慮下さいませようお願い申し上げます。	19
20:00 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♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 杉田 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 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♥♥		20
21:00 中級キックテクニック 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 パンチ打ち込み 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニック 杉田 大樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥		21
22:00 難易度★★ 強度♥♥	22:00 30分キックボクシング 小島 卓也♥	22:00 自由練習&ミット2R	22:00 難易度★★ 強度♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥♥	22	
22:30 自由練習&ミット2R 湯本	22:30 自由練習&ミット2R 小島	難易度★ 強度♥♥♥♥	22:30 自由練習&ミット2R 湯本	難易度★ 強度♥♥♥♥	22:45class ends 23:00 close	
23					23	23



<p><b>湯本 和真</b></p>	<p><b>土井 賢</b></p>	<p><b>星野 公彌</b></p>
<p>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！</p>	<p>1987年8月28日(35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 基礎をから指導します！</p>	<p>1987年1月23日(35歳) 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 丁寧に指導していきます！</p>



COMING SOON



<p><b>吉田 貴幸</b></p>	<p><b>関本 美恵</b></p>	<p><b>小島 卓也</b></p>
<p>1985年7月7日(37歳) 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 一緒に和気藹々楽しく運動してみませんか？</p>	<p>生年月日非公開 指導クラス:ヨガ、ストレッチ 格闘技歴:ヨガ4年 可動域を広げましょう！</p>	<p>1991年7月21日(31歳) 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7年 ご来店お待ちしております。</p>



COMING SOON

COMING SOON

<p><b>杉田 大樹</b></p>	<p><b>上原 竜蔵</b></p>	<p><b>湯本 真央</b></p>
<p>1987年10月31日(34歳) 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14年 質の高い指導を心掛けています。</p>	<p>1999年9月28日(22歳) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:MMA1年 楽しくキックボクシングしましょう！</p>	<p>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！</p>



<p><b>藤木 龍一郎</b></p>
<p>1988年11月30日(33歳) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:MMA10年 フィジカル鍛えます!!</p>

# ★ファイトフィット津田沼 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15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。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

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

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

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

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5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2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6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。