



# ★ファイトフィット西葛西 11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  | <b>注意事項</b><br>・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<br>・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。 |   |  |                                 |  |  |   |
| 8  |  |   |  |                                 |  |  |   |
| 9  |  |   |  |                                 |  |  |   |
|    | 10:00 open 10:10 start   |   |  |                                 |  |  |   |
| 10 | 10:10 初心者キックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥                                | 10:10 初心者ボクシング<br>湯本 和真<br>難易度★ 強度♥             | 10:10 初心者ボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    |                                 | 10:10 初心者キックボクシング<br>安田 高久(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 10:10 初心者キックボクシング<br>小林 彩美(無料体験)<br>難易度★ 強度♥                                     | 10:10 初心者ボクシング<br>湯本 真央(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ |
| 11 | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥                              | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>湯本 和真(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥    |                                 | 11:00 キックSTEP UP<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥        | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度♥♥  | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度♥♥ |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                |                                 | 12:00 ダイエットキックボクシング<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥♥    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥                           | 13:00 初心者キックボクシング<br>湯本 和真(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 13:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ |                                 | 13:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度♥  | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度♥ |
| 14 | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥                              | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>湯本 和真<br>難易度★ 強度♥♥       | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥    |                                 | 14:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 14:00 キックSTEP UP<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度♥  | 14:00 初心者キックボクシング<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度♥    |
| 15 | 15:00 キックボクシング無料体験限定<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥                              | 15:00 キックSTEP UP<br>湯本 和真<br>難易度★ 強度♥           | 15:00 キックSTEP UP<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥        | <b>毎週木曜日<br/>NAS西葛西<br/>定休日</b> | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥    | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度♥♥  | 15:00 ボクシングSTEP UP<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度♥♥  |
| 16 | 16:00 キックSTEP UP<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥                                  | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>湯本 和真<br>難易度★ 強度♥       | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥    |                                 | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥    | 15:45class ends 16:00close   |   |
| 17 | 17:00 中級フィジカル<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥                                   | 17:00 中級フィジカル<br>湯本 和真<br>難易度★★ 強度♥♥            | 17:00 中級フィジカル<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥         |                                 | 17:00 グループミット<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥           |  |   |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在  | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                   | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                |                                 | 18:00 フリートレーニング<br>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。  |   |
| 19 | 19:00 初心者ボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度♥                              | 19:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥    | 19:00 空手<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥                |                                 | 19:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | ※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。<br>※土日のスパ利用は、18時までとなります。<br>NAS会員を除く |   |
| 20 | 20:00 初心者キックボクシング<br>水津 空良(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>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥       | 20:00 初心者キックボクシング<br>水津 空良(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>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥    |  |   |
| 21 | 21:00 初級キックテクニック<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥                                  | 21:00 中級キックテクニック<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥         | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥    |                                 | 21:00 中級キックテクニック<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥      |  |   |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close  |   |  |                                 |  |  |   |



COMING SOON



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>星野 公彌</b></p>  | <p><b>湯本 真央</b></p>   | <p><b>湯本 和真</b></p>  |
| <p>1987年1月23日(35)<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年<br/>カッコいいフォームで運動しましょう!</p> | <p>2001年12月14日(20歳)<br/>指導クラス:ボクシング<br/>格闘技歴:ボクシング3年<br/>楽しくボクシングしましょう!</p> | <p>1996年2月5日(26歳)<br/>指導クラス:キックボクシング、ボクシング<br/>格闘技歴:ボクシング7年<br/>楽しく格闘技しましょう!</p> |

COMING SOON



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>小林 彩美</b></p>  | <p><b>水津 空良</b></p>   | <p><b>安田 高久</b></p>  |
| <p>1986年5月6日(36)<br/>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/>運動の楽しさを伝えていけたらと思います。</p> | <p>1999年8月30日(23)<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>格闘技歴:17年<br/>格闘技で日本を健康に!</p> | <p>19??年〇月〇日(秘)<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>格闘技歴:5年<br/>格闘技で日本を健康に!</p> |

## ★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。
- ・コロナウイルス感染予防の為、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