



★ファイトフィット若葉台 12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 コンビネーションミット 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 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 コンビネーションミット 幸伸丸 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 神足 茂利 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 神足 茂利 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♥		13:00 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 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥		14:00 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♥	14:00 ダイエットキックボクシング 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 コンビネーションミット 佐野 椋将 難易度★ 強度♥♥		15:45class ends 16:00close		16		
17	17:00 コンビネーションミット 幸伸丸 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット 神足 茂利 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット 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♥		※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		



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す!



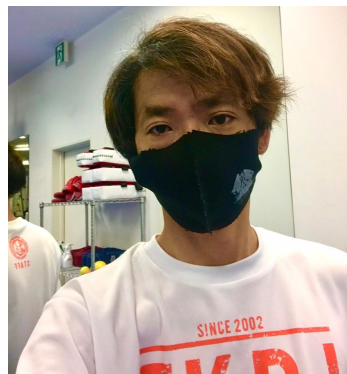
平丸 勝基

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!