



★ファイトフィット錦糸町 12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	7:10 モーニングボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 鈴木 優志(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 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 鈴木 優志(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。(1クラス45分間) ※また、人数制限(4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	8:00 初心者ボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 中級者ボクシング 鈴木 優志 難易度★★ 強度♥♥	9:00 中級者ボクシング 鈴木 優志 難易度★★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 鈴木 優志 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志(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	11:00 初心者ボクシング 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	11:00 自由練習&ミット2R 湯本 和真 難易度★ 強度♥~♥♥♥	11:00 自由練習&ミット2R イゴリ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	11:00 初心者ボクシング 鈴木 優志(無料体験) 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 フリートレーニング インストラクター不在		12:10 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 モウ 難易度★ 強度♥
13	13:00 中級者ボクシング 鈴木 優志 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級者ボクシング 鈴木 優志 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	13:00 中級者ボクシング 鈴木 優志 難易度★★ 強度♥♥	13:00 中級者ボクシング 鈴木 優志 難易度★★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング モウ 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 コンビネーションミット 鈴木 優志 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 鈴木 優志 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志(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(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング モウ 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 自由練習&ミット2R 鈴木 優志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	15:00 自由練習&ミット2R 鈴木 優志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	15:00 自由練習&ミット2R 湯本 和真 難易度★ 強度♥~♥♥♥	15:00 初心者ボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット モウ 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16
17	17:00 自由練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 初心者ボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 鈴木 優志 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 自由練習&ミット2R 湯本 和真 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R モウ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 水津 空良 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 空手 水津 空良 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	18:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者ボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			19
20	20:00 初心者キックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 水津 空良 難易度★★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 水津 空良 難易度★ 強度♥			20
21	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 ダイエットキックボクシング 水津 空良(無料体験) 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 初心者キックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 水津 空良 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 水津 空良 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

※ヨグ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します。



湯本 和真	鈴木 優志	水津 空良
1996年2月5日(26) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング歴7年 楽しく格闘技しましょう!	1997年8月2日(25) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:10年 格闘技で日本を健康に!	1999年8月30日(23) 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!



COMING SOON

リトシン・イゴリ	小島 卓也	モウ
1972年5月20日(50) 指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ナイフディフェンス5年 ボクシング10年、ムエタイ4年、大東流柔術20年	1991年7月21日(31) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:7年 楽しく汗を流せるクラスを心がけてます。	経歴非公開