



★ファイトフィット西葛西 12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	注意事項 ・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 ・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 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 門垣 祐平 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥		10:10 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者キックボクシング 小林 彩美(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥
11	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 門垣 祐平(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥		11:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥
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 安田 高久 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	12:00 フリートレーニング インストラクター不在
13	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 門垣 祐平(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥		13:00 フリートレーニング 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 小林 彩美 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥
14	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 門垣 祐平 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 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♥	14:00 コンビネーションミット 小林 彩美 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 門垣 祐平 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	15:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 湯本 真央 難易度★ 強度♥
16	16:00 コンビネーションミット 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 門垣 祐平 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 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 星野 公彌 難易度★ 強度♥	15:45class ends 16:00close	
17	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 門垣 祐平(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥		17:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥		
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	※人数制限11名までとさせていただきます。	
19	19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 空手 水津 空良 難易度★ 強度♥		19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	※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。 ※土日のスパ利用は、18時までとなります。 NAS会員を除く	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥		20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥		
21	21:00 中級キックテクニック 門垣 祐平 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良 難易度★ 強度♥♥		21:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥		
22	21:45class ends 22:00 close						



COMING SOON



<p align="center">星野 公彌</p>	<p align="center">湯本 真央</p>	<p align="center">門垣 祐平</p>
<p>1987年1月23日(35) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年 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) 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>1986年12月3日(35歳) 指導クラス:キックボクシング、空手 格闘技歴:キックボクシング7年 楽しく格闘技しましょう!</p>

COMING SOON



<p align="center">小林 彩美</p>	<p align="center">水津 空良</p>	<p align="center">安田 高久</p>
<p>1986年5月6日(36) 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 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) 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!</p>	<p>19??年〇月〇日(秘) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:5年 格闘技で日本を健康に!</p>