



## ★ファイトフィット若葉台 2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  ※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。			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♥					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 初心者ボクシング かいと(無料体験) 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 初心者ボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 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(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(無料体験) 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  
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した！



**神足 茂利**

1996年9月2日  
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！



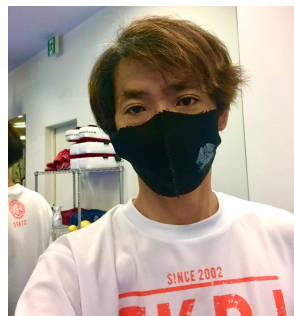
**佐野 椋将**

1995年9月28日  
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  
頑張りました！



**平丸 勝基**

1976年7月12日  
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 元トリビュートMMA65kg王者



**かいと**

1986年1月8日  
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！

COMING SOON

**鴨宮 菜々花**

2002年3月2日  
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！

**パーソナルスタッフ**

準備中