



★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 榛将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		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 榛将(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 クループボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 クループボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 佐野 榛将 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 榛将 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 フリートレーニング 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 榛将 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 榛将(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 榛将 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 榛将 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★★ 强度♥♥	15:00 中級者ボクシング 神足 茂利 難易度★★ 强度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐野 榛将(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 榛将(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 榛将 難易度★ 強度♥♥		16:00 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♥	16:00 初心者キックボクシング 佐野 榛将(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 榛将 難易度★ 強度♥		17:00 初心者総合 佐野 榛将 難易度★ 強度♥	17:00 初心者総合 佐野 榛将 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		18:00 フリートレーニング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング 佐野 榛将 難易度★ 強度♥	18
19	19:00 初心者キックボクシング 佐野 榛将(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♥		19:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 佐野 榛将(無料体験) 難易度★ 強度♥	19
20	20:00 中級キックボクシング 佐野 榛将 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♥		20:00 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♥	20:00 初心者キックボクシング 佐野 榛将(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 榛将(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♥		21:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 佐野 榛将(無料体験) 難易度★ 強度♥	21
22				21:45class ends	22:00 close			22

毎週金曜日
NAS若葉台
定休日

※人數制限10名までとさせて頂きます。
※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。



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ょう！

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！

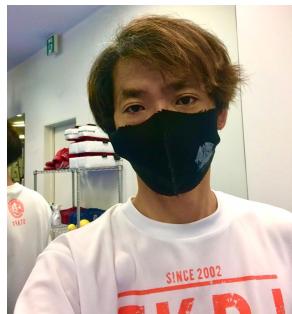
佐野 榛将

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

頑張りましょう！



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！

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