

★ファイトフィット綱島 3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 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7
8 8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8
9 9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9
10 10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10
11 11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット (無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
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 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:10 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥
13 13:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小野 開生 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小柴 汐音 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
14 14:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥
15 15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	15:00 有酸素ボクシング 照井 純一(中継) 難易度★ 強度♥♥
16 16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 小野 開生 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥
17 17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 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 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 小野 開生 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 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 初心者キックボクシング 坂口 太志★(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 フリートレーニング インストラクター不在	17:45class ends 18:00close	
19 19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクターの管理のもと行ってください。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。	
20 20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 坂口 太志★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20	
21 21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥	21	
22 22:00 自由練習&ミット2R 小柴 汐音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 坂口 太志 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小柴 汐音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小柴 汐音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22	
23 23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23	



照井 純一

1980年7月21日(42)

指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング
格闘技歴:キックボクシング6年
一緒に練習して上手くなりましょう!



小野 開生

1999年06月01日(23)

指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴:2年、キックボクシング歴:2年
丁寧な説明を心がけています!

COMING SOON

小柴 紫音

2003日11月19日(19)

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9年
楽しいレッスンを心掛けます



吉村 涼句

1997年12月6日(25)

指導クラス:キックボクシング 空手
格闘技歴:空手12年
一緒に練習して上手くなりましょう!

COMING SOON

坂口 太志

1989日1月5日(33)

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
丁寧なレッスンを心掛けます