



# ★ファイトフィット溝の口 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 yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング ショウゴ 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14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 ヒップホップフィット yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング ショウゴ(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング ショウゴ(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング ショウゴ(無料体験) 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 初心者キックボクシング yamaguchi(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥			9		
10	10:00 ヒップホップフィット yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 ショウゴ 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 ショウゴ 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 ショウゴ 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	11:00 ダイエットボクシング yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥					11
12	12:00 ヒップホップフィット yamaguchi 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	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 ショウゴ 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 柳 芽香 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 児玉 誉主矢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥			13:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥			14:00 初級フィジカル ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	15:00 有酸素ボクシング 柳 芽香 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	15:00 初心者総合 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 ショウゴ 難易度★ 強度♥			15:00 コンビネーションミット ショウゴ 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 柳 芽香 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	16:00 空手 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥			16:00 初心者キックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 柳 芽香 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢(無料体験) 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 児玉 誉主矢(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R ショウゴ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 柳 芽香 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 ストレッチ&フィジカル yuie 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	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		18		
19	19:00 ダイエットキックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥	19:00 超入門ベリーダンス yuie 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスパ、スパーリング等禁止となっております。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。 *インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 snsで告知しますので確認の上ご来店ください。		19		
20	20:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	20:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥			20		
21	21:00 コンビネーションミット 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 児玉 誉主矢(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者総合 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥♥			21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		



COMING SOON



児玉 誉主矢	yamaguchi	yuie
2000年7月18日(22) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:10年 格闘技を楽しみましょう!	生年月日:非公開 指導クラス:ボクシング・ダンス 格闘技歴:非公開 是非クラスに来てください。	指導クラス:ベリーダンス フィジカル ボディメイクを意識して 健康的な身体作りをしております ご参加お待ちしております。



國金 慎太郎	関口 祐冬	ショウゴ
1993年12月5日(29) 指導クラス:寝技、キックボクシング 格闘技歴:総合格闘技5年 寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。	1996年11月4日(25) 指導クラス:キックボクシング、寝技 競技歴:MMA10年 楽しく運動しましょう!	生年月日:非公開 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 宜しくお願い致します。

COMING SOON

柳 冴香
生年月日:非公開 指導クラス:有酸素ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:キックボクシング2年 宜しくお願い致します。