



# ★ファイトフィット津田沼 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 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 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(9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 空手 湯本 真央 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥		8
9 9:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥		9
10 10:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11 11:00 30分キックボクシング 湯本 真央★♥	11:00 30分キックボクシング 上原 竜蔵★♥	11:00 30分キックボクシング 上原 竜蔵★♥	11:00 30分キックボクシング 上原 竜蔵★♥	11:00 30分キックボクシング 湯本 真央★♥		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 インストラクター不在	12:00open 12:10start	
13 13:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ストレッチ&ダイエット Megu 難易度★ 強度♥	13:00 上級フィジカル 吉田 貴幸 難易度★★★ 強度♥♥♥	13:00 燃焼HIIT 星野 公彌 難易度★★★ 強度♥♥♥
14 14:00 初心者キックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ヨガ Megu 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 吉田 貴幸(無料体験) 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♥
15 15:00 コンビネーションミット 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 土井 賢 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥♥	15:00 ストレッチ&ダイエット Megu 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 吉田 貴幸 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♥♥
16 16:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 土井 賢 難易度★ 強度♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	16:00 ヨガ Megu 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 吉田 貴幸(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
17 17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 中級ボクシングテクニック 吉田 貴幸 難易度★★★ 強度♥♥♥	17:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★★ 強度♥♥♥
18 18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 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 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 杉田 大樹 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close	
19 19:00 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 杉田 大樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥♥	※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。  ※ヨガクラスの時間帯はサンドバック打ち、 ミット打ちなどの大きな音の出るトレーニングは ご遠慮下さいませようお願い申し上げます。	19
20 20:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 杉田 大樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 上原 竜蔵(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		20
21 21:00 中級キックテクニック 湯本 和真 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 パンチ打ち込み 湯本 和真 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 中級キックテクニック 杉田 大樹 難易度★★★ 強度♥♥♥	21:00 初心者ボクシング 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥		21
22 22:30 自由練習&ミット2R	22:00 30分キックボクシング 小島 卓也★♥	22:00 自由練習&ミット2R	22:00 自由練習&ミット2R 杉田	22:00 自由練習&ミット2R 上原 竜蔵 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22	
23 22:30 自由練習&ミット2R	22:30 自由練習&ミット2R 小島	22:30 自由練習&ミット2R	22:30 自由練習&ミット2R 杉田	22:30 自由練習&ミット2R 杉田	23 22:45class ends 23:00 close	



<p><b>湯本 和真</b></p>	<p><b>土井 賢</b></p>	<p><b>星野 公彌</b></p>
<p>1996年2月5日(26歳) 指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ボクシング7年 楽しく格闘技しましょう！</p>	<p>1987年8月28日(35歳) 指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ボクシング7年 基礎を一から指導します！</p>	<p>1987年1月23日(35歳) 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 丁寧に指導していきます！</p>



<p><b>吉田 貴幸</b></p>	<p><b>Megu</b></p>	<p><b>小島 卓也</b></p>
<p>1985年7月7日(37歳) 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 一緒に和気藹々楽しく運動してみませんか？</p>	<p>生年月日非公開 指導クラス:ヨガ、ストレッチ 格闘技歴:ヨガ4年 可動域を広げましょう！</p>	<p>1991年7月21日(31歳) 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7年 ご来店お待ちしております。</p>



<p><b>湯本 真央</b></p>	<p><b>上原 竜蔵</b></p>	<p><b>杉田 大樹</b></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>1999年9月28日(22歳) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:MMA1年 楽しくキックボクシングしましょう！</p>	<p>1987年10月31日(35歳) 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10年 質の高い指導を心掛けています。</p>