★ファイトフィット西葛西　7月時間割★

【営業時間】平日10:00～22:00(木曜定休日)　土日 10:00～16:00　祝日 10:00～18:00

【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	注意事項 ・館内の裸足移動禁止　・当施設は高校生の方からご利用可能 ・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。							7
8								8
9	10:00 open　10:10 start							9
10	10:10 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥		10:10 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者キックボクシング 小林 彩美(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	11:00 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♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥		11:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央 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 ダイエットキックボクシング 安田 高久 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
13	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥		13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 キックボクシング無料体験限定 小林 彩美 難易度★ 強度♥ 13:30 自主練習＆ミット2R	13:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥ 13:30 自主練習＆ミット2R	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	14:00 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♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥		14:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 小林 彩美 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度♥ 15:30 自主練習＆ミット2R	15:00 コンビネーションミット 湯本 和真(無料体験) 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♥	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	15:00 中級キックテクニック 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 湯本 真央 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥	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♥ 16:30 自主練習＆ミット2R	16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度♥ 16:30 自主練習＆ミット2R		16:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 難易度★ 強度♥ 16:30 自主練習＆ミット2R	15:45class ends　16:00close		16
17	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	17:00 中級フィジカル 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥		17:00 コンビネーションミット 安田 高久 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	※人数制限11名までとさせて頂きます。		18
19	19:00 初心者キックボクシング 柴田 修杜(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 空手 水津 空良 難易度★ 強度♥		19:00 初心者キックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	※予約は不要ですが、万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。 ※土日のスパ利用は、18時までとなります。 NAS会員を除く		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 柴田 修杜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥		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
21	21:00 初心者総合格闘技 柴田 修杜 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良 難易度★ 強度♥♥		21:00 中級キックテクニック 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥			21
22	21:45class ends　22:00 close							22

	COMING　SOON	
星野　公彌	**湯本　真央**	**湯本　和真**
1987年1月23日(36) 指導クラス：キックボクシング 格闘技歴：空手6年、キックボクシング5年 カッコいいフォームで運動しましょう！	2001年12月14日(21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！	1996年2月5日（26） 指導クラス：キックボクシング 格闘技歴：ボクシング歴7年 楽しく格闘技しましょう！

COMING　SOON		
小林　彩美	**柴田　修杜**	**安田　高久**
1986年5月6日(36) 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 運動の楽しさを伝えていけたらと思います。	2000年8月2日(22) 指導クラス：キックボクシング、総合格闘技 格闘技歴：ボクシング1年、総合格闘技1年 優しく楽しく指導致します！	19??年〇月〇 日(秘) 指導クラス：キックボクシング 格闘技歴：5年 格闘技で日本を健康に！