

★ファイトフィット溝の口 7月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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 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 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 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 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 井谷 匠 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15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 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 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 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 井谷 匠(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 井谷 匠(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	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 児玉 誉主矢 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 井谷 匠 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start 9:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 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 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 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 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥♥	10
11	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 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 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 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 井谷 匠 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 ショウゴ 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 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
13	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 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 井谷 匠(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠 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 井谷 匠 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 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
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 井谷 匠 難易度★ 強度♥	15:00 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♥	15:00 初心者総合格闘技 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 井谷 匠 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 初級フィジカル 井谷 匠 難易度★ 強度♥	15:00 初級フィジカル ショウゴ 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 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 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 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 コンビネーションミット 井谷 匠 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット ショウゴ 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 井谷 匠(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 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♥	18:00 自主練習&ミット2R 井谷 匠 難易度★ 強度♥~♥♥♥	18:00 自主練習&ミット2R ショウゴ 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 井谷 匠 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 井谷 匠 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 井谷 匠 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥	21:00 初心者総合格闘技 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 自主練習&ミット2R 井谷 匠 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 井谷 匠 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 児玉 誉主矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&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



<p>児玉 蒼主矢</p>	<p>yamaguchi</p>	<p>yuie</p>
<p>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!</p>	<p>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。</p>	<p>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います ご参加お待ちしております。</p>



<p>國金 慎太郎</p>	<p>関口 祐冬</p>	<p>ショウゴ</p>
<p>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。</p>	<p>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!</p>	<p>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。</p>

COMING SOON

COMING SOON

<p>柳 冴香</p>	<p>井谷 ショウ</p>
<p>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。</p>	<p>2003年1月26日 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。</p>