



# ★ファイトフィット西葛西 8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  | <p><b>注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・館内の裸足移動禁止</li> <li>・当施設は高校生の方からご利用可能</li> <li>・タオル禁止、施設も浴場もご利用頂けません。</li> </ul> |   |  |    |   |  |   | 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<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度▼   | 10:10 初心者ボクシング<br>湯本 和真<br>難易度★ 強度▼             | 10:10 初心者ボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度▼    |    | 10:10 初心者キックボクシング<br>安田 高久(無料体験)<br>難易度★ 強度▼    | 10:10 初心者キックボクシング<br>小林 彩美(無料体験)<br>難易度★ 強度▼ | 10:10 初心者ボクシング<br>湯本 真央(無料体験)<br>難易度★ 強度▼ | 10 |
| 11 | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥  | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>湯本 和真(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥    |    | 11:00 コンビネーションミット<br>安田 高久<br>難易度★ 強度▼          | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度♥♥    | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度♥♥ | 11 |
| 12 | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 12:00<br>フリートレーニング<br>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<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥♥       | 12:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 12:00<br>フリートレーニング<br>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<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度▼   | 13:00 初心者キックボクシング<br>湯本 和真(無料体験)<br>難易度★ 強度▼    | 13:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度▼ |    | 13:00<br>フリートレーニング<br>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<br>小林 彩美 難易度★ 強度♥       | 13:00 キックボクシング無料体験限定<br>湯本 真央 難易度★ 強度♥    | 13 |
| 14 | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥  | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>湯本 和真(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥    |    | 14:00 初心者キックボクシング<br>安田 高久(無料体験)<br>難易度★ 強度▼    | 14:00 コンビネーションミット<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度▼       | 14:00 初心者キックボクシング<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度▼    | 14 |
| 15 | 15:00 キックボクシング無料体験限定<br>星野 公彌 難易度★ 強度♥   | 15:00 コンビネーションミット<br>湯本 和真<br>難易度★ 強度▼          | 15:00 コンビネーションミット<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度▼       |    | 15:00 中級キックテクニク<br>安田 高久<br>難易度★★ 強度♥♥          | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>小林 彩美<br>難易度★ 強度♥♥    | 15:00 コンビネーションミット<br>湯本 真央<br>難易度★ 強度♥    | 15 |
| 16 | 16:00 コンビネーションミット<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度▼   | 16:00 キックボクシング無料体験限定<br>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<br>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<br>安田 高久 難易度★ 強度♥          | 15:45class ends 16:00close                   |   | 16 |
| 17 | 17:00 中級フィジカル<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥   | 17:00 中級キックテクニク<br>湯本 和真<br>難易度★★ 強度♥♥          | 17:00 中級フィジカル<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥         |    | 16:30 自主練習&ミット2R                                | 17:00 コンビネーションミット<br>安田 高久<br>難易度★ 強度♥       |   | 17 |
| 18 | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在   | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在             |    | 18:00<br>フリートレーニング<br>インストラクター不在                | ※人数制限11名までとさせていただきます。                        |   | 18 |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>柴田 修社(無料体験)<br>難易度★ 強度▼   | 19:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度▼    | 19:00 初心者キックボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度▼ |    | 19:00 初心者キックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度▼    | ※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。 |   | 19 |
| 20 | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>柴田 修社(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌<br>難易度★ 強度♥♥       | 20:00 初心者キックボクシング<br>水津 空良(無料体験)<br>難易度★ 強度▼ |    | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>星野 公彌(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | ※土日のスパ利用は、18時までとなります。<br>NAS会員を除く            |   | 20 |
| 21 | 21:00 初心者総合格闘技<br>柴田 修社<br>難易度★ 強度♥  | 21:00 中級キックテクニク<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥          | 21:00 中級キックテクニク<br>水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥        |    | 21:00 中級キックテクニク<br>星野 公彌<br>難易度★★ 強度♥♥          |  |   | 21 |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close  |   |  |    |   |  |   | 22 |

毎週木曜日  
NAS西葛西  
定休日



COMING SOON



|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>星野 公彌</b>   | <b>湯本 真央</b>  | <b>湯本 和真</b>   |
| 1987年1月23日(36)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年<br>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)<br>指導クラス:ボクシング<br>格闘技歴:ボクシング3年<br>楽しくボクシングしましょう! | 1996年2月5日(26)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:ボクシング歴7年<br>楽しく格闘技しましょう! |

COMING SOON



|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>小林 彩美</b>   | <b>柴田 修杜</b>   | <b>安田 高久</b>   |
| 1986年5月6日(36)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:キックボクシング5年<br>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)<br>指導クラス:キックボクシング、総合格闘技<br>格闘技歴:ボクシング1年、総合格闘技1年<br>優しく楽しく指導致します! | 19??年〇月〇日(秘)<br>指導クラス:キックボクシング<br>格闘技歴:5年<br>格闘技で日本を健康に! |