



# ★ファイトフィット若葉台 8月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(金曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 10:00~20:30

【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

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7				
8	注意 (中学生以上から利用可能)(営業時間、休館日) スポーツクラブNAS若葉台の規約に準じます。							8				
9	10:00 open 10:10 start							9				
10	10:10 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	毎週金曜日 NAS若葉台 定休日		10:10 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:10 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10			
11	11:00 初心者ボクシング 幸伸丸 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥			11:00 コンビネーションミット 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	11			
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在			12:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:00 自主練習 インストラクター不在	12			
13	13:00 コンビネーションミット 幸伸丸 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 神足 茂利 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 神足 茂利 難易度★ 強度♥♥	13:00キックボクシング無料体験限定 佐野 椋将 難易度★ 強度♥			毎週金曜日 NAS若葉台 定休日		13:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥					14:00 ダイエットキックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 中級者ボクシング 幸伸丸 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級者ボクシング 神足 茂利 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級者ボクシング 神足 茂利 難易度★★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥					15:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥♥					15:45class ends 16:00close			16
17	17:00 ダイエットボクシング 幸伸丸 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	17:00 初心者総合格闘技 難易度★ 強度♥								17
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在					毎週金曜日 NAS若葉台 定休日			18
19	19:00 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♥	19:00 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥								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 初心者ボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックボクシング 佐野 椋将 難易度★★ 強度♥	20							
21	21:00 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♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21							
22	21:45class ends 22:00 close											22



**幸伸丸**

1979年2月15日(44歳)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:37戦24勝11敗2分  
ボクシングで生まれ変わらしましょう!



**神足 茂利**

1996年9月2日(26歳)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング13年  
ボクシングの楽しさを分かち合いましょう!



**佐野 涼将**

1995年9月28日(27歳)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技8年  
頑張りましょう!

COMING SOON



**かいと**

1986年1月8日(37歳)  
指導クラス: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  
楽しく体動かしましょう!



**鴨宮 菜々花**

2002年3月2日(21歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手14年  
格闘技楽しみましょう!

**パーソナルスタッフ**

準備中



**児玉 蒼主矢**

2000年7月18日(23歳)  
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!