



# ★ファイトフィット綱島 9月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	<p>8月18日まで営業となります。今月の祝日は9月18、23日になります。</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>	7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		8
9	9:00 初心者キックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		10
11	11:00 簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 金田 実菜(無料体験) 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	12:10 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:10 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
13	13:00 初級フィジカル 吉田 真理子 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小野 開生 13:30 自主練習	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小柴 汐音 13:30 自主練習	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥♥
14	14:00 初心者キックボクシング 吉田 真理子 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
15	15:00 初心者キックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	15:00 有酸素ボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥
16	16:00 コンビネーションミット 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 小野 開生 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 小野 開生 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 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自主練習&ミット2R 小野 開生 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 小野 開生 難易度★ 強度♥~♥♥♥
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 初心者キックボクシング 坂口 太志★(無料体験) 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	17:45class ends 18:00close	
19	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 坂口 太志★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音 難易度★ 強度♥♥		
21	21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 杉本 怜音 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 杉本 怜音 難易度★★ 強度♥♥		
22	21:45class ends 22:00close						
23							

COMING SOON

**杉本 怜音**

2003年3月10日(20)  
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1年  
みんなで格闘技を楽しみましょう



**小野 開生**

1999年06月01日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
ボクシング歴2年、キックボクシング歴2年  
丁寧な説明を心がけています！

COMING SOON

**小栗 汐音**

2003年11月19日(19)  
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9年  
楽しいレッスンを心掛けます



**坂口 太志**

1989年1月5日(33)  
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  
丁寧なレッスンを心掛けます



**金田 実葉**

1995年10月13日  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手10年  
格闘技を楽しみましょう

COMING SOON

**吉田 真理子**

1964年1月20日  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年  
フィジカルも強化していきましょう！