



# ★ファイトフィット柏 9月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)「祝日18時まで」

【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 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥		7		
8	8:00 初級キックテクニック 難易度★★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 荒井 雅人 難易度★ 強度♥		8		
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 連 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 連 難易度★ 強度♥		9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 英会話空手 エリザベス 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
11	11:00 コンビネーションミット 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	11:00 英会話空手 エリザベス 難易度★ 強度♥	11:00 中級キックテクニック 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初級キックテクニック 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	11:00 初級キックテクニック 藤井 連 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			12:00open 12:10start	12
13	13:00 キックボクシング無料体験限定 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 連 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 連 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 連 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 連 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 藤井 連 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 初級フィジカル 荒井 雅人 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級フィジカル 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 中級フィジカル 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初級キックテクニック 藤井 連 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 藤井 連 難易度★ 強度♥	15:00 初心者総合格闘技 藤井 連 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 荒井 雅人 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者総合格闘技 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニック 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 藤井 連(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニック 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初級キックテクニック 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	16	
17	17:00 初心者キックボクシング 荒井 雅人(無料体験) 難易度★★ 強度♥	17:00 中級キックテクニック 藤井 連 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 自主練習&ミット2R 藤井 連 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 自主練習&ミット2R 藤井 連 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 荒井 雅人 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 キックボクシング無料体験限定 土井 賢 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 初心者キックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 竹達 勝之(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 柿 嶋太朗 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 土井 賢 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 竹達 勝之 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★ 強度♥	*ファイトフィットはマスマスパー、 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で告知しますのでご確認ください。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。 9/18(月)は18時までの営業になります。 ※中級テクニックはデフエンス練習をメインにした対 人練習です。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 竹達 勝之 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 柿 嶋太朗(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 竹達 勝之(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥♥				20
21	21:00 中級キックテクニック 竹達 勝之 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニック 柿 嶋太朗 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニック 土井 賢 難易度★★ 強度♥♥	21:00中級ボクシングテクニック 竹達 勝之 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニック 岡本 義都 難易度★★ 強度♥♥				21
22	22:00 自主練習&ミット2R 竹達 勝之 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 柿 嶋太朗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 土井 賢 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 竹達 勝之 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡本 義都 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22		
23	22:45class ends 23:00 close						23		



**藤井 連**

1998年7月28日(24)  
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  
楽しく格闘技しましょう!



**土井 賢**

1987年8月28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3年、ボクシング4年  
楽しく格闘技しましょう!



**柿 颯太郎**

2000年1月18日(22)  
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  
楽しくキックボクシングしましょう!



**岡本 義都**

1999年8月2日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング3年  
格闘技で楽しく身体を鍛えましょう!

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

<b>山下 エリザベス</b>
指導クラス:空手 格闘技歴:空手10年 一生懸命練習して、最高のリフレッシュ

<b>荒井 雅人</b>
1994年4月26日(29) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング5年 楽しく運動しましょう!

<b>竹達 勝之</b>
1993年11月17日(29) 指導クラス:キックボクシング、ボクシング 格闘技歴:ボクシング4年 楽しく体を一緒に動かしましょう!