



# ★ファイトフィット溝の口 9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 水野 新太 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 松本 大輔 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 水野 新太 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♥	※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。  9:00open 9:10start		7
8	8:00 初心者キックボクシング 水野 新太(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(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 水野 新太(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 キックボクシング無料体験限定 水野 新太 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 松本 大輔 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 井谷 匠 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 水野 新太 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 井谷 匠 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング ショウゴ 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 初心者総合格闘技 水野 新太 難易度★ 強度♥	10:00 初心者総合格闘技 松本 大輔 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者総合格闘技 水野 新太 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 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♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 ダイエットキックボクシング 水野 新太 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 松本 大輔 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 水野 新太 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 ショウゴ 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
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 初心者キックボクシング 水野 新太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者キックボクシング 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 ショウゴ 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
14	14:00 コンビネーションミット 水野 新太 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 松本 大輔 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 芳元 壱心 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 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♥	14:00 初心者キックボクシング 井谷 匠 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 ノーギ柔術初心者 松本 大輔 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 初心者キックボクシング 芳元 壱心 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 初級フィジカル ショウゴ 難易度★ 強度♥	15:00 初級フィジカル 井谷 匠 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 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 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 芳元 壱心 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 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♥	16:00 コンビネーションミット 井谷 匠 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 小島 岳大(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 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 芳元 壱心 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 小島 岳大(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R ショウゴ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 井谷 匠 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 小島 岳大 難易度★ 強度♥♥	19:00 超入門ベリーダンス yuie 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 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 芳元 壱心 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 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。 ※インストラクターの都合により時間割が 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご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 小島 岳大 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(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 芳元 壱心 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥			20
21	21:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大(無料体験) 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 ダイエットキックボクシング 芳元 壱心(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 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 芳元 壱心 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 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。 ※インストラクターの都合により時間割が 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		22
23	22:45class ends 23:00 close							23



COMING SOON



<b>小島 岳大</b>	<b>井谷 ショウ</b>	<b>yuie</b>
1992年7月26日(31) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう!	2003年1月26日(20歳) 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。	指導クラス:ベリーダンス 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。



<b>國金 慎太郎</b>	<b>関口 祐冬</b>	<b>ショウゴ</b>
1993年12月5日(29歳) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:MMA7年 寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。	1996年11月4日(26歳) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:MMA10年 楽しく運動しましょう!	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。



<b>芳元 杏心</b>	<b>水野 新太</b>	<b>松本 大輔</b>
2001年11月20日(22歳) 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2年 初心者の方でも楽しいレッスンにします!	2003年1月4日(20歳) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技2年 一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。	1988年12月7日(34) 指導クラス:キックボクシング、総合、ノーギ 格闘技歴:総合格闘技15年、グラップリング15年 初めての方でもわかりやすいレッスンにします!