



# ★ファイトフィット津田沼 10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)「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 土井 賢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	祝日18時までの営業となります。今月の祝日は10月9日になります。		7
8	8:00 空手 土井 賢 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング リンダ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング リンダ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング リンダ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥			9:00open 9:10start
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 土井 賢 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 リンダ 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 リンダ 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 リンダ 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 土井 賢 難易度★ 強度♥	9:10 キックボクシング無料体験限定 諸石 一砂 難易度★ 強度♥	9:10 キックボクシング無料体験限定 湯本和真 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 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♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 諸石 一砂 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 30分キックボクシング 土井 賢★♥	11:00 30分キックボクシング リンダ★♥	11:00 30分キックボクシング リンダ★♥	11:00 30分キックボクシング リンダ★♥	11:00 30分キックボクシング ★♥	11:00 ダイエットキックボクシング 諸石 一砂 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	11
	11:30 自主練習&ミット2R 土井	11:30 自主練習&ミット2Rリンダ	11:30 自主練習&ミット2Rリンダ	11:30 自主練習&ミット2Rリンダ	11:30 自主練習&ミット2R			
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 コンビネーションミット 諸石 一砂 難易度★ 強度♥♥	12:00 初心者キックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング リンダ(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 上級フィジカル 吉田 貴幸 難易度★ 強度♥♥♥	13:00 燃焼HIIT 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット リンダ 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット リンダ 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット リンダ 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 吉田 貴幸 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 吉田 貴幸 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 吉田 貴幸 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	16
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 中級キックテクニック 吉田 貴幸 難易度★★ 強度♥♥	17:00 中級キックテクニック 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	17
18	18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 湯本 和真 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キック体験優先 湯本 真央 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥			19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 湯本 和真(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。		20
21	21:00 中級キックテクニック 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 小島 卓也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 パンチ打ち込み 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥♥	21:00 中級キックテクニック 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 小島 卓也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 湯本 和真 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 湯本 真央 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:30 自主練習&ミット2R	22:30 自主練習&ミット2R	22:30 自主練習&ミット2R	22:30 自主練習&ミット2R 湯本	22:30 自主練習&ミット2R			23



COMING SOON



**湯本 和真**  
 1996年2月5日(27歳)  
 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7年  
 楽しく格闘技しましょう!

**湯本 真央**  
 2001年12月14日(21歳)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング3年  
 楽しくボクシングしましょう!

**星野 公彌**  
 1987年1月23日(36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  
 丁寧に指導していきます!



**吉田 貴幸**  
 1985年7月7日(37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7年  
 一緒に和気藹々楽しく運動してみませんか?

**リンダ**  
 1981年5月31日(42歳)  
 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15年  
 パンチのコンビネーションが得意です。

**小島 卓也**  
 1991年7月21日(32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7年  
 ご来店お待ちしております。



**土井 賢**  
 1987年8月28日(36)  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 格闘技歴:10年  
 基礎からしっかり教えます!

**諸石 一砂**  
 1999年6月10日  
 指導クラス:キックボクシング、MMA  
 格闘技歴:キックボクシング1年MMA6ヶ月  
 楽しく格闘技しましょう。