



★ファイトフィット溝の口 10月時間割★

【営業時間】月、水、木、金曜 7:00~23:00 火曜 7:00~22:00 ※祝日18:00まで

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 榊 皇秀 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 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 10/9(月)は18時までの営業になります。		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 榊 皇秀(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 吉村 涼句(無料体験) 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 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 榊 皇秀 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 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 足立 剛 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 芳元 壱心 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 榊 皇秀 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 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 芳元 壱心 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 榊 皇秀 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 吉村 涼句 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 芳元 壱心 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 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 芳元 壱心 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 小島 岳大 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 足立 剛 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
15	15:00 ダイエットキックボクシング 水野 新太 難易度★ 強度♥♥	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 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大 難易度★ 強度♥	15:00 初級フィジカル 足立 剛 難易度★ 強度♥	15:00 初級フィジカル 芳元 壱心 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 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 初級フィジカル 小島 岳大 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 芳元 壱心 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 ストレッチ&フィジカル yuie 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 初心者キックボクシング 芳元 壱心 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 足立 剛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 芳元 壱心 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大 難易度★ 強度♥	18:00 初めてホールルームダンス(ワルツ) 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 ベリーダンス(基礎) yuie(無料体験) 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♥♥			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 ベリーダンス(振付) yuie 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♥	※ファイトフィットはマスパー禁止です。 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。		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 有酸素ダンス yuie	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 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♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00 close	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♥~♥♥♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close							23



<p align="center">小島 岳大</p>	<p align="center">吉村 涼句</p>	<p align="center">yuie</p>	<p align="center">足立 剛</p>
<p>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!</p>	<p>1998年8月11日(25) 指導クラス:キックボクシング、空手 格闘技歴:伝統派空手15年 丁寧に指導していきます!</p>	<p>指導クラス:ベリーダンス、有酸素ダンス ダンス歴:ベリーダンス13年、社交ダンス7年 健康的で楽しいライフスタイルを意識し指導します! 人生100年時代!楽しんでいきましょう!</p>	<p>1977年11月11日(45) 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4年、ムエタイ2年 一緒に頑張りましょう!</p>



<p align="center">國金 慎太郎</p>	<p align="center">関口 祐冬</p>	<p align="center">榊 皇秀</p>	<p align="center">松本 大輔</p>
<p>1993年12月5日(29) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技7年 寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。</p>	<p>1996年11月4日(26) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技10年 楽しく運動しましょう!</p>	<p>2001年9月30日(22) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手8年 楽しく体を動かしましょう!</p>	<p>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をします!</p>



<p align="center">芳元 壱心</p>	<p align="center">水野 新太</p>
<p>2001年11月20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2年 初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p>	<p>2003年1月4日(20) 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。</p>