



★ファイトフィット青葉台 11月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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
8	9:00open 9:10start							8
9	9:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥♥	9:10 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 照井 純一 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 福岡 未来 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 足立 剛 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 ミドルシニアキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ミドルシニアキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ミドルシニアキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ミドルシニアキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ミドルシニアキックボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 足立 剛(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 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(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 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 福岡 未来 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 コンビネーションミット 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 吉村 涼句 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
15	15:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥♥	14:45class ends 15:00 close		15
16	16:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 照井 純一(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 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 福岡 未来 難易度★ 強度♥♥	11/9(祝)、11/23(祝)祝日は18時までの営業になります。		16
17	17:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(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 初心者ボクシング 福岡 未来 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 初心者キックボクシング 照井 純一(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			18
19	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 足立 剛(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23								23



福岡 未来

2001年5月27日(22)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:空手 総合格闘技
継続は力なり、理想の自分になりましょう



吉村 涼句

1998年8月11日(24)
指導クラス:空手、キックボクシング
格闘技歴:空手歴:15年
丁寧に指導していきます!



照井 純一

1980年7月21日(43)
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング
格闘技歴:キックボクシング6年
一緒に練習して上手くなりましょう!



足立 剛

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!