

## ★ファイトフィット柏 11月時間割★

【営業時間】月水木7:00～23:00 火金7:00～22:00 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 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♥	7:10 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 初級キックテクニク 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 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(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 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(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 荒井 雅人 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 荒井 雅人(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 荒井 雅人(無料体験) 難易度★ 強度♥		10
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 中級キックテクニク 荒井 雅人 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初級キックテクニク 荒井 雅人 難易度★ 強度♥	11:00 初級キックテクニク 荒井 雅人 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 藤井 連 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 荒井 雅人 難易度★ 強度♥
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 諸石 一砂 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♥
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 諸石 一砂(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♥
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 諸石 一砂 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♥
16	16:00 ダイエットキックボクシング 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 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 諸石 一砂(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 藤井 連 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初級キックテクニク 荒井 雅人 難易度★ 強度♥
17	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 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 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♥~♥♥♥
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 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 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close	
19	18:00 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 颯太郎 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 湯本 和真 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 竹達 勝之 難易度★ 強度♥	18:00 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の上ご来店ください。 ※11/3(金)、11/23(木)は18時まででの営業になります。 ※中級テクニクはディフェ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 颯太郎(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 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 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 中級キックテクニク 竹達 勝之 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 柿 颯太郎 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥	21:00中級ボクシングテクニク 竹達 勝之 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 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♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00 close	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 竹達 勝之 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00 close		22
23			23:00 close				23



<b>藤井 連</b>
1998年7月28日(25) 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！



<b>湯本 和真</b>
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！



<b>柿 颯太郎</b>
2000年1月18日(23) 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



<b>岡本 義都</b>
1999年8月2日(24) 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