



★ファイトフィット溝の口 11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

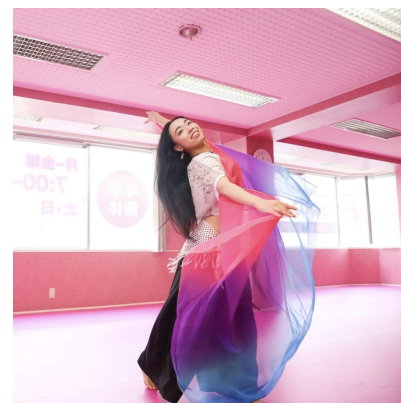
	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングキックボクシング 水野 新太 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング RYO 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 水野 新太 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	※祝日18:00まで 今月の祝日11/3(金)、11/23(木)		7
8	8:00 初心者キックボクシング 水野 新太 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング RYO 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 水野 新太 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句 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 RYO 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大 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 初心者キックボクシング RYO 難易度★ 強度♥	10:00 ミドルシニアボクシング 小島 岳大(無料体験) 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 RYO 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 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 RYO 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 ミドルシニアキック 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 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 RYO 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 ダイエットキックボクシング RYO 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 初めてボールルームダンス(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♥♥	※ミドルシニアクラスは 50代以上推奨のクラスになります。		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。		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 21:30 自主練習	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♥♥	※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。		21
22	22:00 自主練習&ミット2R 小島 岳大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:45class 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



小島 岳大
 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！



吉村 涼句
 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！



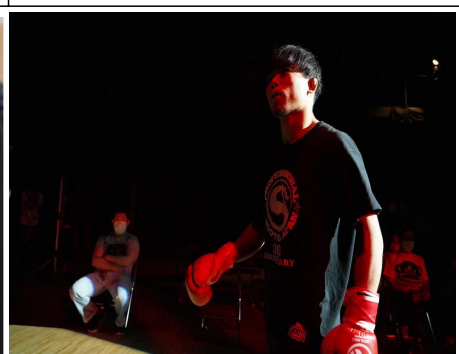
yuie
 指導クラス:ベリーダンス、有酸素ダンス
 ダンス歴:ベリーダンス13年、社交ダンス7年
 健康的で楽しいライフスタイルを意識し指導します！
 人生100年時代！楽しんでいきましょう！



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！



國金 慎太郎
 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。



関口 祐冬
 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！



水野 新太
 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。



芳元 壱心
 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！



RYO
 1996年2月13日(27)
 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13年、空手8年
 ストレス解消し一緒に汗をかきましょう！