



★ファイトフィット綱島 11月時間割★

【営業時間】月木金7:00~22:00 火水7:00~23:00 土日 12:00~18:00 祝日7:00~18:00(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 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	祝日18時まで営業となります。今月の祝日は3,23日です。		7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 吉田 真理子(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	11:00 簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 金田 実菜 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 金田 実菜(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			12:00open 12:10start
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	12:10 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:10 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12
13	13:00 初級フィジカル 吉田 真理子 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小野 開生 13:30 自主練習	13:00 キックボクシング無料体験限定 小野 開生 13:30 自主練習	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 吉田 真理子 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 有酸素ボクシング 吉田 真理子 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小柴 汐音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	15:00 有酸素ボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 コンビネーションミット 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★(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 小柴 汐音★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 小野 開生 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク 小野 開生 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 自主練習&ミット2R 小野 開生 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 小野 開生 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 坂口 太志★(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	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパーは禁止です。 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。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 坂口 太志★(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小柴 汐音★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 杉本 怜音 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 杉本 怜音 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 坂口 太志★ 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 小柴 汐音 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 杉本 怜音 難易度★★ 強度♥♥			21
22		22:00 自主練習&ミット2R 杉本 怜音 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 坂口 太志 難易度★ 強度♥~♥♥♥					22
23	月木金21:45class ends 22:00close 火水22:45class ends 23:00close							23

COMING SOON

杉本 怜音 2003年3月10日(20) 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1年 みんなで格闘技を楽しみましょう
--



小野 開生 1999年06月01日(24) 指導クラス:キックボクシング ボクシング歴:2年、キックボクシング歴:2年 丁寧な説明を心がけています!

COMING SOON

小柴 汐音 2003年11月19日(19) 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9年 楽しいレッスンを心掛けます



坂口 太志 1989年1月5日(33) 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 丁寧なレッスンを心掛けます



金田 実菜 1995年10月13日 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手10年 格闘技を楽しみましょう
--

COMING SOON

吉田 真理子 1964年 1月20日 指導クラス:キックボクシング 格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年 フィジカルも強化していきましょう!
