



★ファイトフィット若葉台 11月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(金曜定休日) 土日 10:00~16:00 「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	注意 (中学生以上から利用可能)(営業時間、休館日) スポーツクラブNAS若葉台の規約に準じます。							8			
9								9			
	10:00 open 10:10 start										
10	10:10 初心者ボクシング 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:10 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	毎週金曜日 NAS若葉台 定休日		10:10 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:10 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10		
11	11:00 初心者ボクシング 幸伸丸 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 神足 茂利 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥			11:00 コンビネーションミット 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	11		
12	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在			12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12		
13	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 コンビネーションミット 神足 茂利 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 神足 茂利 難易度★ 強度♥♥	13:00 自主練習 インストラクター不在			15:45class ends 16:00close		13:00 初心者ボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 コンビネーションミット 幸伸丸(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥					14:00 ダイエットキックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 中級者ボクシング 幸伸丸 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級者ボクシング 神足 茂利 難易度★★ 強度♥♥	15:00 中級者ボクシング 神足 茂利 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 佐野 椋将 難易度★ 強度♥					15:00 初心者キックボクシング 鴨宮 菜々花 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐野 椋将 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 神足 茂利(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥♥					※9月から祝日は18時までの営業になります。 (金)、11/23(木)は18時までの営業になります。		16
17	17:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 初心者総合格闘技 難易度★ 強度♥							17
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在							18
19	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 佐野 椋将(無料体験) 難易度★ 強度♥							19
20	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング かいと 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックボクシング 佐野 椋将 難易度★★ 強度♥	20						
21	21:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング かいと(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 佐野 椋将 難易度★ 強度♥♥	21						
22	21:45class ends 22:00 close										22



幸伸丸

1979年2月15日(44歳)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:37戦24勝11敗2分
ボクシングで生まれ変わらしましょう!



神足 茂利

1996年9月2日(27歳)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング13年
ボクシングの楽しさを分かち合いましょう!



佐野 椋将

1995年9月28日(28歳)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル
格闘技歴:総合格闘技8年
頑張りましょう!



かいと

1986年1月8日(37歳)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング2年
楽しく体動かしましょう!



鴨宮 菜々花

2002年3月2日(21歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手14年
格闘技楽しみましょう!



菅 龍太郎

1990年5月7日(33歳)
指導クラス:ボクシング
戦歴:81戦62勝19敗
カッコいいフォームでボクシングしましょう!