



★ファイトフィット西葛西 11月時間割★

【営業時間】火水金 11:00~22:00月11:00~21:00(木曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 11:00~18:00

【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

| 7 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | 7 |
|----|--|---|--|------------------------|--|---|---|----|
| | <p>注意事項</p> <p>・館内の裸足移動禁止 ・当施設は高校生の方からご利用可能</p> <p>・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。</p> <p>月～金 11:00 open 土～日 10:10 start *祝日は18:00 close</p> | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | 8 |
| 9 | | | | | | | | 9 |
| 10 | | | | | | 10:10 初心者キックボクシング 小林 彩美(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 10:10 初心者ボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 10 |
| 11 | 11:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 11:00 初心者ボクシング 湯本 和真 難易度★ 強度♥ | 11:00 初心者ボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥ | | 11:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 11:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥ | 11:00 ダイエットキックボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥ | 11 |
| 12 | 12:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥ | 12:00 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♥♥ | 12:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥ | | 12:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 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 |
| 13 | 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 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 キックボクシング無料体験限定 小林 彩美 難易度★ 強度♥ | 13:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 真央 難易度★ 強度♥ | 13 |
| 14 | 14:00 初心者キックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥ | 14:00 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♥♥ | 14:00 初心者キックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥ | | 14:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 コンビネーションミット 小林 彩美 難易度★ 強度♥ | 14:00 初心者キックボクシング 湯本 真央 難易度★ 強度♥ | 14 |
| 15 | 15:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥ | 15:00 コンビネーションミット 湯本 和真 難易度★ 強度♥ | 15:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度♥ | | 15:00 中級キックテクニク 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥ | 15:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 コンビネーションミット 湯本 真央 難易度★ 強度♥ | 15 |
| 16 | 16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度♥ | 16:00 キックボクシング無料体験限定 湯本 和真 難易度★ 強度♥ | 16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度♥ | 毎週木曜日 NAS西葛西 定休日 | 16:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 難易度★ 強度♥ | 15:45class ends 16:00close | | 16 |
| | 16:30 自主練習 & ミット2R | 16:30 自主練習 & ミット2R | 16:30 自主練習 & ミット2R | | 16:30 自主練習 & ミット2R | | | |
| 17 | 17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 中級キックテクニク 湯本 和真 難易度★★ 強度♥♥ | 17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥ | | 17:00 コンビネーションミット 安田 高久 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 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 | ※予約は不要ですが、万が一一定員(12名)に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 ※土日のスパ利用は、18時までとなります。 NAS会員を除く ※11/3(金)は18時までの営業になります。 | | 18 |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥ | | 19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度♥ | | | |
| 20 | 20:00 ハンデ打ち込みクラス 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥ | 20:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度♥ | | 20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥ | | | 20 |
| 21 | | 21:00 中級キックテクニク 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング 水津 空良 難易度★ 強度♥ | | 21:00 中級キックテクニク 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥ | | | 21 |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close *月曜日は21:00close | | | | | | | 22 |



COMING SOON



| | | |
|--|---|--|
| 星野 公彌 | 湯本 真央 | 湯本 和真 |
| 1987年1月23日(36) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年 カッコいいフォームで運動しましょう！ | 2001年12月14日(21歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング3年 楽しくボクシングしましょう！ | 1996年2月5日(26) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング歴7年 楽しく格闘技しましょう！ |

COMING SOON



| | | |
|--|--|---|
| 小林 彩美 | 安田 高久 | 水津 空良 |
| 1986年5月6日(36) 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 運動の楽しさを伝えていけたらと思います。 | 19??年〇月〇日(秘) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:5年 格闘技で日本を健康に！ | 1999年8月30日(23) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:17年 格闘技で日本を健康に！ |