



★ファイトフィット津田沼 12月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 湯本 真央 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 難易度★強度♥♥		
8	空手 (初心者) 湯本 真央 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土井 賢 難易度★強度♥	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 湯本 真央 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 湯本 和真 難易度★強度♥
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 湯本 真央 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 土井 賢 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度♥
11	30分キックボクシング 湯本 真央★♥ 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング リンダ★♥ 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング リンダ★♥ 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング リンダ★♥ 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング 土井 賢★♥ 自主練習&ミット2R	キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 星野 公彌 難易度★強度♥
13	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 湯本 真央 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	上級フィジカル 吉田 貴幸 難易度★強度♥♥♥	燃焼HIIT 星野 公彌 難易度★★強度♥♥
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 湯本 真央 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) リンダ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) リンダ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験限定】 吉田 貴幸 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥
15	キックボクシング (初心者) 湯本 真央 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 吉田 貴幸 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 吉田 貴幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥
17	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (中級テクニック) 吉田 貴幸 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥
18	キックボクシング 【無料体験優先】 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小島 卓也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験優先】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験優先】 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験優先】 土井 賢 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close	
19	ボクシング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小島 卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 湯本 和真 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★強度♥♥	※テクニククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違いないようにご注意ください。	
20	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 湯本 和真 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小島 卓也 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 湯本 和真 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	12月31日(日)9時~12時 1月1日(月)12時~15時 1月2日(火)12時~15時 1月3日(水)7時~18時 1月4日(木)通常スケジュール	
21	キックボクシング (中級テクニック) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小島 卓也 難易度★強度♥♥	パンチ打ち込み 土井 賢 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥	ボクシング (初心者) 難易度★強度♥		
22	難易度★★強度♥♥ 自主練習&ミット2R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小島 卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土井 賢 難易度★強度♥	難易度★★強度♥♥ 自主練習&ミット2R 湯本	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



<p align="center">湯本 和真</p>	<p align="center">湯本 真央</p>	<p align="center">星野 公彌</p>
<p>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!</p>	<p>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!</p>	<p>1987年1月23日(36歳) 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 丁寧に指導していきます!</p>



<p align="center">吉田 貴幸</p>	<p align="center">リンダ</p>	<p align="center">小島 卓也</p>
<p>1985年7月7日(37歳) 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7年 一緒に和気藹々楽しく運動してみませんか?</p>	<p>1981年5月31日(42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15年 パンチのコンビネーションが得意です。</p>	<p>1991年7月21日(32歳) 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7年 ご来店お待ちしております。</p>



<p align="center">土井 賢</p>
<p>1987年8月28日(36) 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:10年 基礎からしっかり教えます!</p>