



★ファイトフィット溝の口 12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	キックボクシング (モーニング) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) RYO 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 芳元 杏心 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 吉村 涼句 難易度★強度▼	年末年始は下記スケジュールです。 お間違えのないようご注意ください。 12/31(日)9:00~12:00 1/1(月)、1/2(火)12:00~15:00 1月3日(水)7:00~18:00 1月4日(木)通常スケジュール 9:00open 9:10start		7
8	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) RYO 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 吉村 涼句 難易度★強度▼			8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 RYO 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 吉村 涼句 難易度★強度▼			キックボクシング (初心者) 市丸 理喜 難易度★強度▼
10	総合格闘技 (初心者) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) RYO 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度▼	空手 (初心者) 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 外村 元 難易度★強度▼	10
11	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) RYO 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度▼	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 (ダイエット) 吉村 涼句 難易度★強度▼	空手 (初心者) 市丸 理喜 難易度★強度▼	ボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 外村 元 難易度★強度▼	11
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)	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)	12
13	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) 芳元 杏心 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 関口 祐冬 難易度★強度▼	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) 「無料体験」 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 池端 孝夫 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 芳元 杏心 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 池端 孝夫 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 水野 新太 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 池端 孝夫 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度▼	15
16	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度▼	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 (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 池端 孝夫 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度▼	16
17	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度▼	ストレッチ&フィジカル (初心者) yuie 難易度★強度▼	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 (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 池端 孝夫 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小島 岳大 難易度★強度▼	17
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	初めてボールルームダンス (ワルツ) yuie 難易度★強度▼	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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度▼	ベリーダンス(基礎) 「無料体験」 yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 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。 ※ファイトフィットはマスパー禁止です。 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。 ※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で告知しますので確認の上ご来店ください。		19
20	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度▼	ベリーダンス (振付) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼			20
21	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度▼	有酸素ダンス yuie 21:30 自主練習	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度▼			21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小島 岳大 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミットR) 國金 慎太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小島 岳大 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立 剛 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends 23:00close							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、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(46)
 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！



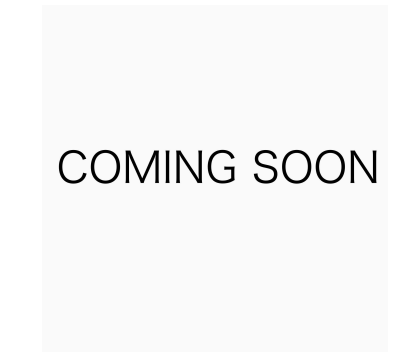
RYO
 1996年2月13日(27)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:キックボクシング13年、空手8年
 ストレス解消一緒に汗をかきましょう！



池端 孝夫
 1978年1月24日(45)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:空手8年、キックボクシング4年
 格闘技で心身共に健康に！



外村 元
 1975年6月19日(48)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 格闘技歴:ボクシング10年、キックボクシング10年
 格闘技を通じて楽しく過ごしましょう！



市丸 理喜
 2004年1月4日(19)
 指導クラス:キックボクシング、空手
 格闘技歴:伝統派空手14年
 皆さんと一緒に楽しみましょう！