



★ファイトフィット綱島 12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	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 金田 実菜 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 金田 実菜 難易度★強度♥♥	祝日18時まで営業となります。 今月の祝日はございません。		7	
8	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 金田 実菜 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 金田 実菜 難易度★強度♥♥			8	
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 金田 実菜 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 金田 実菜 難易度★強度♥♥			9	
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 金田 実菜 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 金田 実菜 難易度★強度♥♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 金田 実菜 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 金田 実菜 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	12	
13	初級フィジカル 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験」 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥	13	
14	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	14	
15	ボクシング (有酸素) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音「無料体験」 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 小野 開生 難易度★強度♥♥	15	
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音「無料体験」 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小柴 汐音 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) 「無料体験」 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	16	
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 (自主練習&ミットR) 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小野 開生 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)	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」 坂口 太志 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)	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 杉本 怜音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。 【年末年始の営業】 12/31(日) 12:00~15:00 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業		19	
20	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥			20	
21	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥			21	
22		キックボクシング (自主練習&ミットR) 杉本 怜音 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 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!
