



# ★ファイトフィット若葉台 12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	<b>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。</b>							8				
9								9				
	10:00 open 10:10 start											
10	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	<b>毎週金曜日 NAS若葉台 定休日</b>		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	10			
11	ボクシング (初心者) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 佐野 椋将 難易度★強度▼			キックボクシング (初心者) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐野 椋将 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)	ボクシング (コンビネーションミット) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 神足 茂利 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			<b>15:45class ends 16:00close</b>		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	13	
14	ボクシング (コンビネーションミット) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼▼					キックボクシング (ダイエット) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼▼	14
15	ボクシング (中級テクニク) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニク) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニク) 神足 茂利 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 佐野 椋将 難易度★強度▼▼					ボクシング (初心者) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼▼	15
16	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼					<b>※年末年始の営業時間のお知らせ</b>  12/30(土) 休館 12/31(日) 休館 1/1(月) 休館 1/2(火) 休館 1/3(水) 休館 1/4(木) 通常営業			16
17	ボクシング (初心者) 幸伸丸 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)	総合格闘技 (初心者) 佐野 椋将 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)	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)								18
19	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼								19
20	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度▼▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 佐野 椋将 難易度★強度▼	20							
21	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) かいと 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) かいと 難易度★強度▼▼	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ひましょう!



**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)  
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!