



# ★ファイトフィット青葉台 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 (金曜8:00~23:00) 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00 (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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7							7	
8	9:00open 9:10start						8	
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 福岡 未来 難易度★強度▼♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼	
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 福岡 未来 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 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼	
11	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(モデルシニア) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(モデルシニア) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(モデルシニア) 難易度★強度▼	キックボクシング(モデルシニア) 【無料体験】 福岡 未来 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼	
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】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼	
13	キックボクシング(ダイエット) 難易度★強度▼♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼♥♥	キックボクシング(ダイエット) 難易度★強度▼♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 福岡 未来 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉村 涼句 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▼♥♥	
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	キックボクシング【無料体験】 (コンビネーションミット) 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング【無料体験】 (コンビネーションミット) 照井 純一 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▼	ボクシング (ダイエット) 福岡 未来 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼	
15	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (初心者) 福岡 未来 難易度★強度▼	14:45class ends 15:00close		
16	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (ダイエット) 福岡 未来 難易度★強度▼♥			
17	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 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】 市丸 理喜 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 福岡 未来 難易度★強度▼			
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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	ボクシング (有酸素) 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼			
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼			
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼			
22	21:45class ends 22:00 close							
23								

祝日は18時までの営業になります。

【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



**福岡 未来**

2001年5月27日(22)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
格闘技歴:空手 総合格闘技  
継続は力なり、理想の自分になりましょう



**吉村 涼句**

1998年8月11日(24)  
指導クラス:空手、キックボクシング  
格闘技歴:空手歴:15年  
丁寧に指導していきます!



**照井 純一**

1980年7月21日(43)  
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング  
格闘技歴:キックボクシング6年  
一緒に練習して上手くなりましょう!



**足立 剛**

1977年11月11日(45)  
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!