



# ★ファイトフィット西葛西 12月時間割★

【営業時間】火水金 11:00~22:00 月11:00~21:00(木曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 11:00~18:00

【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	<p><b>注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・館内の裸足移動禁止</li> <li>・当施設は高校生の方からご利用可能</li> <li>・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。</li> </ul> <p>月~金 11:00 open 土~日 10:10 start * 祝日は18:00 close</p>					<p>祝日18時までの営業となります。</p> <p>10:00open 10:10start</p>		7
8								8
9								9
10								10
11	キックボクシング(初心者) 星野 公彌 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 湯本 和真 難易度★強度▼	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】 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 湯本 真央 難易度★強度▼	11
12	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(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) 星野 公彌 難易度★強度▼		キックボクシング(ダイエット) 安田 高久 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)	12
13	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 【無料体験限定】 小林 彩美 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 湯本 真央 難易度★強度▼	13
14	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) 【無料体験】 湯本 和真 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▼		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 小林 彩美 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 湯本 真央 難易度★強度▼	14
15	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 (コンビネーションミット) 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) 星野 公彌 難易度★強度▼		キックボクシング (中級テクニック) 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度▼	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▼	15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 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▼	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度▼	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	キックボクシング 【無料体験限定】 安田 高久 難易度★強度▼	15:45class ends 16:00close		16
17	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 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▼	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 難易度★★強度▼		キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 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)	※予約は不要ですが、万が一一定員(12名)に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度▼		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度▼	※土日のスパ利用は、18時までとなります。 NAS会員を除く		19
20	ボクシング (パンチ打ち込み) 星野 公彌 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(初心者) 【無料体験】 水津 空良 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▼	※NAS運営の影響で年内は12/29(金)18時までの営業になります。		20
21		キックボクシング (中級テクニック) 星野 公彌 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 水津 空良 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▼	※来年は1/5(金)からの営業となります。		21
22	21:45class ends		22:00 close	* 月曜日は21:00close				22



**星野 公彌**

1987年1月23日(36)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年  
カッコいいフォームで運動しましょう!



**湯本 真央**

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!



**湯本 和真**

1996年2月5日(26)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング歴7年  
楽しく格闘技しましょう!

COMING SOON



**小林 彩美**

1986年5月6日(36)  
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  
運動の楽しさを伝えていけたらと思います。



**水津 空良**

1999年8月30日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:17年  
格闘技で日本を健康に!

**安田 高久**

19??年〇月〇日(秘)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:5年  
格闘技で日本を健康に!