



# ★ファイトフィット柏 1月時間割★

【営業時間】月水木7:00~23:00 火金7:00~22:00 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 ■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) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼	※祝日は18時までの営業となります			
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	※年末年始の営業時間のお知らせ 1/1(月),1/2(火)12:00-15:00 1/3(水)7:00-18:00 今月の祝日は1/8(月)			
9	キックボクシング 「無料体験限定」 荒井 雅人 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 荒井 雅人 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 荒井 雅人 難易度★強度▼	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	空手 (英会話) エリザベス 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R				
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 荒井 雅人 難易度★強度▼ミット1R	空手 (英会話) エリザベス 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 荒井 雅人 難易度★★強度▼	キックボクシング (初級テクニック) 荒井 雅人 難易度★強度▼	キックボクシング (初級テクニック) 荒井 雅人 難易度★強度▼			12:00open 12:10start	
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 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」 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 荒井 雅人 難易度★強度▼		
13	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」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 荒井 雅人 難易度★強度▼		
14	フィジカルトレーニング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (中級者) 藤井 連 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (中級者) 藤井 連 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 荒井 雅人 難易度★強度▼		
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 湯本 和真 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初級テクニック) 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技 (初心者) 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 荒井 雅人 難易度★強度▼		
16	キックボクシング (ダイエット) 湯本 和真 難易度★強度▼ミット1R	総合格闘技 (初心者) 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 藤井 連 難易度★★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 藤井 連 難易度★★強度▼	キックボクシング (初級テクニック) 荒井 雅人 難易度★強度▼		
17	17:00 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 (中級テクニック) 藤井 連 難易度★★強度▼	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 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2R) 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 荒井 雅人 難易度★強度▼		
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 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」 岡本 義都 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close			
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 竹達 勝之 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 柿 楓太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (初級テクニック) 湯本 和真 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡本 義都 難易度★強度▼	*ファイトフィットはマスマスパー、 スパーリング等禁止となっております。 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、時間割と 変更されることがあります。 snsで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※中級テクニックはディフェンス練習をメインにした対 人練習です。			
20	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 竹達 勝之 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 柿 楓太郎 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) 「無料体験」 藤井 連 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 岡本 義都 難易度★強度▼				
21	キックボクシング (中級テクニック) 竹達 勝之 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 柿 楓太郎 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▼	キックボクシング (中級テクニック) 藤井 連 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 岡本 義都 難易度★★強度▼				
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 竹達 勝之 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 湯本 和真 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 藤井 連 難易度★強度▼	21:45class ends 22:00 close				
23	23:00 close								



**藤井 連**

1998年7月28日(25)  
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  
楽しく格闘技しましょう!



**湯本 和真**

1996年2月5日(27歳)  
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7年  
楽しく格闘技しましょう!



**柿 颯太郎**

2000年1月18日(23)  
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  
楽しくキックボクシングしましょう



**岡本 義都**

1999年8月2日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング3年  
格闘技で楽しく身体を鍛えましょう

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

**山下 エリザベス**

指導クラス:空手  
格闘技歴:空手10年  
一生懸命練習して、最高のリフレッシュ

**荒井 雅人**

1994年4月26日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング5年  
楽しく運動しましょう!

**竹達 勝之**

1993年11月17日(29)  
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4年  
楽しく体を一緒に動かしましょう