



★ファイトフィット溝の口 1月時間割★

【営業時間】月、水、木、金曜 7:00~23:00 火曜 7:00~22:00 ※祝日18:00まで

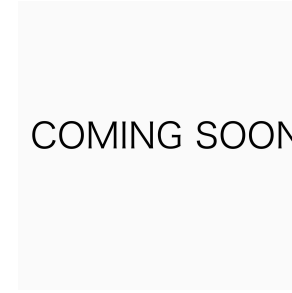
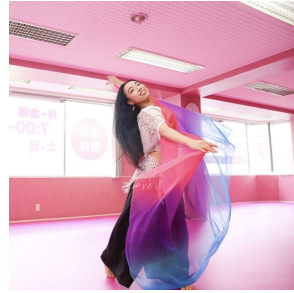
土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

【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) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	年始は下記スケジュールです。 お間違えのないようご注意ください。 1月1日(月)、2日(火)12:00~15:00 1月3日(水)7:00~18:00 1月4日(木)通常スケジュール 1月8日(月)祝日18:00まで 9:00open 9:10start		7	
8	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング【無料体験】 (ミドルシニア50代以上推奨) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R			8	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 市丸 理喜 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 外村 元 難易度★強度♥	9	
10	総合格闘技(初心者) 【無料体験】 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 【無料体験】 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 【無料体験】 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 市丸 理喜 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 外村 元 難易度★強度♥♥	10	
11	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度♥♥ミット1R	空手(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	ボクシング【無料体験】 (ミドルシニア50代以上推奨) 外村 元 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)	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 池端 孝夫 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 小島 岳大 難易度★強度♥	13	
14	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小島 岳大 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) 芳元 杏心 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) 関口 祐冬 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) 芳元 杏心 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) 水野 新太 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) 池端 孝夫 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	14	
15	キックボクシング 【無料体験限定】 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 【無料体験】 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 【無料体験】 水野 新太 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 池端 孝夫 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	15	
16	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 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) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 水野 新太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 池端 孝夫 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小島 岳大 難易度★強度♥	16	
17	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	ストレッチ&フィジカル (初心者) yuie 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)	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 池端 孝夫 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット)R 小島 岳大 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)	初めてボールルームダンス (ワルツ) yuie 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)	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 (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	ベリーダンス(基礎) 【無料体験】 yuie 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥	※ミドルシニアクラスは 50代以上推奨のクラスになります。		19	
20	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥	ベリーダンス (振付) yuie 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥	※ファイトフィットはマスパー禁止です。 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。		20	
21	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小島 岳大 難易度★強度♥♥	有酸素ダンス yuie 21:30 自主練習	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥♥	※インストラクターの都合により時間割が 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認ください。		21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット)R 小島 岳大 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット)R 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット)R 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット)R 芳元 杏心 難易度★強度♥	※ミット1Rのクラスは、3人以下の場合のみミットを1R持ち ます。参加人数4人以上の場合はミットは持てませんので ご了承ください。また、途中から参加された方のミットは持てな い場合がございます。		22	
23	22:45class ends		23:00close						23



<p align="center">小島 岳大</p>	<p align="center">yuie</p>	<p align="center">池端 孝夫</p>	<p align="center">外村 元</p>
<p>1992年7月26日(31) 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15年、キックボクシング2年 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう!</p>	<p>指導クラス:ベリーダンス、有酸素ダンス ダンス歴:ベリーダンス13年、社交ダンス7年 健康的で楽しいライフスタイルを意識し指導します! 人生100年時代!楽しんでいきましょう!</p>	<p>1978年1月24日(45) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手8年、キックボクシング4年 格闘技で心身共に健康に!</p>	<p>1975年6月19日(48) 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:ボクシング10年、キックボクシング10年 格闘技を通じて楽しく過ごしましょう!</p>



<p align="center">國金 慎太郎</p>	<p align="center">関口 祐冬</p>	<p align="center">水野 新太</p>	<p align="center">芳元 春心</p>
<p>1993年12月5日(29) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技7年 寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。</p>	<p>1996年11月4日(26) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技10年 楽しく運動しましょう!</p>	<p>2003年1月4日(20) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技2年 一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。</p>	<p>2001年11月20日(22) 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2年 初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p>

COMING SOON

<p align="center">市丸 理喜</p>
<p>2004年1月4日(19) 指導クラス:キックボクシング、空手 格闘技歴:伝統派空手14年 皆さんと一緒に楽しみましょう!</p>