



★ファイトフィット綱島 1月時間割★

【営業時間】月木金7:00~22:00 火水7:00~23:00 土日 12:00~18:00 祝日7:00~18:00(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) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 小野 開生 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】 小野 開生 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】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	祝日18時まで営業となります。今月は1月8日です。		7		
8	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	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】 小野 開生 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】 小野 開生 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】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	※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たせませんのでご了承ください。また、お休みの日から参加された方のミットは持っていない場合がございます。		8		
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	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】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9		
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	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】 小野 開生 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】 小野 開生 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】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R			12:00open 12:10start		10
11	簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 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) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R					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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	12		
13	初級フィジカル 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験】 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	13		
14	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	14		
15	ボクシング (有酸素) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音 【無料体験】 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 開生 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) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小野 開生 難易度★強度♥♥	15		
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音 【無料体験】 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小柴 汐音 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) 【無料体験】 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	16		
17	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 (自主練習&ミット2R) 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小野 開生 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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 坂口 太志 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)	17:45class ends 18:00close		18		
19	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。 【年末年始の営業】 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		19		
20	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 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】 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R			20		
21	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R			21		
22		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 杉本 怜音 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 坂口 太志 難易度★強度♥					22		
23	月木金21:45class ends 22:00close 火水22:45class ends 23:00close							23		

COMING SOON

杉本 怜音

2003年3月10日(20)

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1年
みんなで格闘技を楽しみましょう



小野 開生

1999年06月01日(24)

指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴2年、キックボクシング歴2年
丁寧な説明を心がけています！

COMING SOON

小栗 汐音

2003年11月19日(19)

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9年
楽しいレッスンを心掛けます



坂口 太志

1989年1月5日(33)

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
丁寧なレッスンを心掛けます

COMING SOON

吉田 真理子

1964年 1月20日

指導クラス:キックボクシング
格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年
フィジカルも強化していきましょう！