



★ファイトフィット若葉台 1月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(金曜定休日) 土日 10:00~16:00 「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								7	
8	注意 (中学生以上から利用可能)(営業時間、休館日) スポーツクラブNAS若葉台の規約に準じます。							8	
9								9	
	10:00 open 10:10 start								
10	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼ミット1R	毎週金曜日 NAS若葉台 定休日		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	10
11	ボクシング (初心者) 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼ミット1R			キックボクシング (初心者) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐野 椋将 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)	12
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (コンビネーションミット) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 神足 茂利 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】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	13
14	ボクシング (コンビネーションミット) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼			キックボクシング (ダイエット) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼	14
15	ボクシング (中級テクニク) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニク) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニク) 神足 茂利 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 佐野 椋将 難易度★強度▼			キックボクシング (初心者) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼	15
16	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 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) 難易度★強度▼			15:45class ends 16:00close ※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。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数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 了承下さい。 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。 ※年始の営業時間のお知らせ 1/1(月) 休館 1/2(火) 休館 1/3(水) 休館 1/4(木) 通常営業		16
17	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	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)	総合格闘技 (初心者) 佐野 椋将 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)					18
19	ボクシング(初心者) 【無料体験】 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼					19
20	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 佐野 椋将 難易度★強度▼	20				
21	ボクシング (初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) かいと 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) かいと 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 佐野 椋将 難易度★強度▼	21				
22	21:45class ends 22:00 close							22	



幸伸丸

1979年2月15日(44歳)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:37戦24勝11敗2分
ボクシングで生まれ変わらしましょう!



神足 茂利

1996年9月2日(27歳)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング13年
ボクシングの楽しさを分かち合いましょう!



佐野 椋将

1995年9月28日(28歳)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル
格闘技歴:総合格闘技8年
頑張りましょう!



かいと

1986年1月8日(37歳)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング2年
楽しく体動かしましょう!



鴨宮 菜々花

2002年3月2日(21歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手14年
格闘技楽しみましょう!



秋山 泰幸

1979年10月6日(44)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング18年、キック4年、空手5年
ボクシングやキックの魅力をお伝えします!