



★ファイトフィット青葉台 1月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00(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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7							7
8	9:00open 9:10start						8
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 瑠依 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 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】 松本 瑠依 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者)	キックボクシング 【無料体験限定】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼
11	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 瑠依 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(モデルシア) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(モデルシア)	キックボクシング(モデルシア)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼
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】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼
13	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 瑠依 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】 松本 瑠依 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】 照井 純一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット)	ボクシング (コンビネーションミット) 福岡 未来 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】 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼
14	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 瑠依 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) 松本 瑠依 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】 照井 純一 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)	ボクシング(初心者) 【無料体験】 福岡 未来 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) 吉村 涼句 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼
15	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 松本 瑠依 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】 松本 瑠依 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット)	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】 福岡 未来 難易度★強度▼ミット1R	14:45class ends 15:00close	
16	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 (ダイエット)	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】 福岡 未来 難易度★強度▼ミット1R		
17	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 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】 照井 純一 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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 福岡 未来 難易度★強度▼ミット1R		
18	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 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】 市丸 理喜 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)		
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	ボクシング (有酸素) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼	※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たせ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たない場合がございます。 ※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。	
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼	祝日は18時までの営業になります。 【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 1/8(祝)日 18:00までの営業	
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼		
22	21:45class ends 22:00 close						22
23							23



福岡 未来

2001年5月27日(22)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:空手 総合格闘技
継続は力なり、理想の自分になりましょう



吉村 涼句

1998年8月11日(25)
指導クラス:空手、キックボクシング
格闘技歴:空手歴:15年
丁寧に指導していきます!



照井 純一

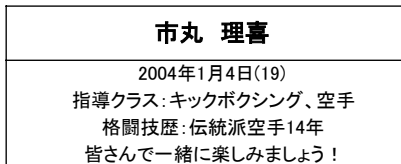
1980年7月21日(43)
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング
格闘技歴:キックボクシング6年
一緒に練習して上手くなりましょう!



足立 剛

1977年11月11日(46)
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4年、ムエタイ2年
一緒に頑張りましょう!

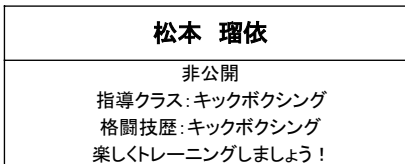
COMING SOON



市丸 理喜

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!

COMING SOON



松本 理依

非公開
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
楽しくトレーニングしましょう!