



★ファイトフィット西葛西 2月時間割★

【営業時間】火水金 10:00～22:00 月 10:00～21:00(木曜定休日) 土日 10:00～16:00 祝日 10:00～18:00

【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	注意事項 ・館内の裸足移動禁止・ ・当施設は高校生の方からご利用可能 ・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。 月～金 10:00 open 月～日 10:10 start * 祝日は18:00 close					祝日18時までの営業となります。 10:00open 10:10start		7
8								8
9								9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R	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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小林 彩美 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 湯本 真央 難易度★強度♥	10
11	キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 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」 湯本 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット1R		キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 湯本 真央 難易度★強度♥♥	11
12	キックボクシング 「無料体験限定」 星野 公彌 難易度★強度♥	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」 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度♥	フリースタイル (インストラクター不在)	フリースタイル (インストラクター不在)	12
13	フリースタイル (インストラクター不在)	フリースタイル (インストラクター不在)	フリースタイル (インストラクター不在)		フリースタイル (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 小林 彩美 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 湯本 真央 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 公彌 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」 湯本 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 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) 小林 彩美 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 湯本 真央 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング (中級テクニック) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 湯本 真央 難易度★★強度♥	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 星野 公彌 難易度★強度♥	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」 星野 公彌 難易度★強度♥	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度♥	15:45class ends 16:00close		16
17	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 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♥♥	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥♥		キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★強度♥			17
18	フリースタイル (インストラクター不在)	フリースタイル (インストラクター不在)	フリースタイル (インストラクター不在)		フリースタイル (インストラクター不在)			18
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 水津 空良 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 星野 公彌 難易度★強度♥	※予約は不要ですが、万が一一定員(12名)に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 ※土日のスパ利用は、18時までとなります。 NAS会員を除く ※NAS運営の影響で年内は12/29(金)18時までの営業にな ります。 ※2/12(月)、2/23(金)は祝日18時までの営業となりま す。		19
20	ボクシング (パンチ打ち込み) 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 水津 空良 難易度★強度♥		キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥			20
21		キックボクシング (中級テクニック) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 水津 空良 難易度★強度♥♥		キックボクシング (中級テクニック) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close * 月曜日は21:00close							22



星野 公彌	湯本 真央	湯本 和真
1987年1月23日(37) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年 カッコいいフォームで運動しましょう！	2001年12月14日(22歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング3年 楽しくボクシングしましょう！	1996年2月5日(26) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング歴7年 楽しく格闘技しましょう！

COMING SOON



小林 彩美	安田 高久	水津 空良
1986年5月6日(36) 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 運動の楽しさを伝えていけたらと思います。	19??年〇月〇日(秘) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:5年 格闘技で日本を健康に！	1999年8月30日(23) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:17年 格闘技で日本を健康に！