



# ★ファイトフィット津田沼 3月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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 ■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】 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	※祝日は18時までの営業となります 3月の祝日は3/20(水)  9:00open 9:10start	
8	空手 (初心者) 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土井 賢 難易度★強度♥ミット1R		
9	キックボクシング 【無料体験限定】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 リンダ 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 土井 賢 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♥
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 リンダ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 土井 賢 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度♥
11	30分キックボクシング 土井 賢★♥ミット1R 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング リンダ★♥ 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング リンダ★♥ミット1R 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング リンダ★♥ミット1R 自主練習&ミット2R	30分キックボクシング 土井 賢★♥ミット1R 自主練習&ミット2R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)
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 (コンビネーションミット) 土井賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 星野 公彌 難易度★強度♥
13	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 土井 賢 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】 リンダ 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】 土井 賢 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】 リンダ 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)	上級フジカル 吉田 貴幸 難易度★強度♥♥♥	燃焼HIIT 星野 公彌 難易度★★強度♥♥
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) リンダ 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土井 賢 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) リンダ 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♥♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 吉田 貴幸 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 難易度★強度♥
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 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) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 吉田 貴幸 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♥♥
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)	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) 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) 吉田 貴幸 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♥♥
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 (中級テクニック) 吉田 貴幸 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♥♥
18	キックボクシング 【無料体験優先】 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小島 卓也 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験優先】 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験優先】 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験優先】 湯本 真央 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close	
19	ボクシング (初心者) 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小島 卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 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) 湯本 真央 難易度★★強度♥♥	※ファイトフィットはマスマスパー、 スパーリング等禁止となっております。 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	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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小島 卓也 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 土井 賢 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 湯本 和真 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♥♥	※インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 eneで告知しますのでご確認の上ご来店ください。	
21	キックボクシング (中級テクニック) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小島 卓也 難易度★強度♥♥	パンチ打ち込み 土井 賢 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♥♥	ボクシング (初心者) 湯本 真央 難易度★強度♥	※中級テクニックはディフェンス練習をメインにした 対人練習です。	
22	難易度★★強度♥♥ 自主練習&ミット2R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小島 卓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 土井 賢 難易度★強度♥	難易度★★強度♥♥ 自主練習&ミット2R 湯本	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 湯本 真央 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 持てない場合がございます。	
23	22:45class ends 23:00 close						



<b>湯本 和真</b>	<b>湯本 真央</b>	<b>星野 公彌</b>
1996年2月5日(27歳) 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7年 楽しく格闘技しましょう!	2001年12月14日(21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!	1987年1月23日(36歳) 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 丁寧に指導していきます!



<b>吉田 貴幸</b>	<b>リンダ</b>	<b>小島 卓也</b>
1985年7月7日(37歳) 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7年 一緒に和気藹々楽しく運動してみませんか?	1981年5月31日(42歳) 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 パンチのコンビネーションが得意です。	1991年7月21日(32歳) 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7年 ご来店お待ちしております。



<b>土井 賢</b>
1987年8月28日(36) 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:10年 基礎からしっかり教えます!