



★ファイトフィット溝の口 3月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(火22:00)※祝日 18:00まで 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	※祝日 18:00まで 今月の祝日 3/20(水) 9:00open 9:10start		7
8	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 水野 新太 難易度★強度♥ミット1R			8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 外村 元 難易度★強度♥	9
10	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 外村 元 難易度★強度♥♥	10
11	ノーギ柔術 (初心者) 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 水野 新太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 外村 元 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)	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)	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 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 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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) 芳元 壱心 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) 関口 祐冬 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) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 壱心 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 林 直人 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♥♥	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	15
16	フィジカル(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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) 関口 祐冬 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 (コンビネーションミット) 林 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥	16
17	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	ストレッチ&フィジカル (初心者) yuie 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)	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小島 岳大 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)	初めて社交ダンス(初心者) 「無料体験」 yuie 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 「無料体験限定」 林 直人 難易度★強度♥	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 (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	ベリーダンス(基礎) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 國金 慎太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥	※ミドルシニアクラスは 50代以上推奨のクラスになります。		19
20	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	ベリーダンス(振付) 「無料体験」 yuie 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 林 直人 難易度★強度♥	※ファイトフィットはマスパー禁止です。 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。		20
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥	有酸素ダンス yuie 21:30 自主練習	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥♥	※インストラクターの都合により時間割が 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小島 岳大 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 林 直人 難易度★強度♥	※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てませんので ご了承ください。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。		22
23	22:45class ends 23:00close							23



<p align="center">小島 岳大</p>	<p align="center">yuie</p>	<p align="center">足立 剛</p>	<p align="center">外村 元</p>
<p>1992年7月26日(31) 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、キックボクシング2年 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう!</p>	<p>指導クラス:ベリーダンス、有酸素ダンス ダンス歴:ベリーダンス13年、社交ダンス7年 健康的で楽しいライフスタイルを意識し指導します! 人生100年時代!楽しんでいきましょう!</p>	<p>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!</p>	<p>1975年6月19日(48) 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:ボクシング10年、キックボクシング10年 格闘技を通じて楽しく過ごしましょう!</p>



<p align="center">國金 慎太郎</p>	<p align="center">関口 祐冬</p>	<p align="center">水野 新太</p>	<p align="center">芳元 巻心</p>
<p>1993年12月5日(30) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技7年 寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。</p>	<p>1996年11月4日(27) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技10年 楽しく運動しましょう!</p>	<p>2003年1月4日(21) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘技歴:総合格闘技2年 一緒に学び、強くなり、格闘技を楽しみましょう。</p>	<p>2001年11月20日(22) 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2年 初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p>



<p align="center">林 直人</p>
<p>1989年6月2日(34) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:総合格闘技3年、ボクシング1年 継続は力なり、理想の自分になりましょう!</p>