



★ファイトフィット綱島 3月時間割★

【営業時間】月木金7:00~22:00 火水7:00~23:00 土日 12:00~18:00 祝日7:00~18:00(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) 「無料体験」 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	祝日18時まで営業となります。今月は20日です。 ※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。		7
8	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉田 真理子 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♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小野 開生 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」 小野 開生 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」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R			8
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉田 真理子 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♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R			9
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉田 真理子 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(ダイエット) 「無料体験」 小野 開生 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」 小野 開生 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」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	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 (コンビネーションミット) 小野 開生 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) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R			12:00open 12:10start
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」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	12
13	初級フィジカル 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験」 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 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) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	13
14	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	ボクシング (有酸素) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音「無料体験」 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 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) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小野 開生 難易度★強度♥♥	15
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柴 汐音「無料体験」 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小柴 汐音 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) 「無料体験」 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 小野 開生 難易度★強度♥♥	16
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 (自主練習&ミット2R) 小野 開生 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小野 開生 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 坂口 太志 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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。 ※中継クラスの場合はオンラインで配信されます。		19
20	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 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」 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R			20
21	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 杉本 怜音 難易度★強度♥♥ミット1R			21
22		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 杉本 怜音 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 坂口 太志 難易度★強度♥					22
23	月木金21:45class ends 22:00close 火水22:45class ends 23:00close							23

COMING SOON

杉本 怜音 2003年3月10日(20) 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1年 みんなで格闘技を楽しみましょう
--



小野 開生 1999年06月01日(24) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:10年 XSTRAEM1トーナメント優勝 丁寧な説明を心がけています。
--

COMING SOON

小柴 汐音 2003年11月19日(19) 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9年 楽しいレッスンを心掛けます



坂口 太志 1989年1月5日(33) 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 丁寧なレッスンを心掛けます



足立 剛 1977年11月11日 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4年 一緒に頑張りましょう!

COMING SOON

吉田 真理子 1964年 1月20日 指導クラス:キックボクシング 格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年 フィジカルも強化していきましょう!
