



★ファイトフィット津田沼 4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

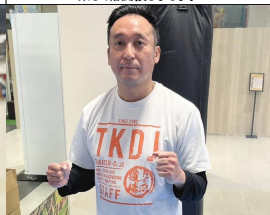
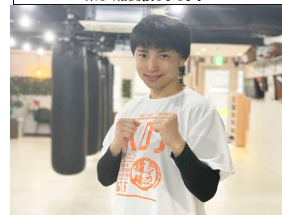
【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【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18時までの営業となります。 今月の祝日は11月9日、11月28日になります。 9:00open 9:10start | |
| 8 | キックボクシング(初心者) 土井 賢 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 | 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」 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」 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♥♥ | 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 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 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♥♥ | |
| 12 | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 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♥ | |
| 13 | 13:00 ダイエットキックボクシング 藤井 連 難易度★強度♥♥ | 13:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★強度♥♥ | 13:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★強度♥♥ | 13:00 ダイエットキックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★強度♥♥ | フリートレーニング (インストラクター不在) | 上級フィジカル 吉田 貴幸 難易度★強度♥♥♥ | |
| 14 | 14:00 コンビネーションミット 藤井 連 難易度★強度♥♥ | 14:00 コンビネーションミット リンダ 難易度★強度♥♥ | 14:00 コンビネーションミット リンダ 難易度★強度♥♥ | 14:00 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♥ | |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング 藤井 連 難易度★強度♥ | 15:00 初心者キックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★強度♥ | 15:00 初心者キックボクシング リンダ(無料体験) 難易度★強度♥ | 15:00 初心者キックボクシング リンダ(無料体験) 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(コンビネーションミット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ | |
| 16 | 16:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 16:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 16:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 16:00 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) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ | |
| 17 | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 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♥♥ | |
| 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」 土井 賢 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) 湯本 和真 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) 土井 賢 難易度★強度♥♥ | ※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。 | |
| 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) 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 「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) 「無料体験」 土井 賢 難易度★強度♥♥ | | |
| 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♥♥ | バンチ打ち込み 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♥♥ | キックボクシング(中級テクニック) 土井 賢 難易度★強度♥♥ | | |
| 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) 難易度★強度♥ | キックボクシング(自主練習&ミット2R) 湯本 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(自主練習&ミット2R) 土井 難易度★強度♥♥ | | |
| 23 | 22:45class ends | | 23:00 close | | | | |



| | | |
|--|---|--|
| 湯本 和真 | 藤井 達 | 星野 公彌 |
| 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(25歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング5年 楽しく格闘技しましょう! | 1987年1月23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5年 丁寧に指導していきます! |



| | | |
|---|--|---|
| 吉田 貴幸 | リンダ | 小島 卓也 |
| 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。 |



| |
|---|
| 土井 賢 |
| 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! |