



# ★ファイトフィット若葉台 4月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(金曜定休日) 土日 10:00~16:00 「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								7
8	<b>注意 (中学生以上から利用可能)(営業時間、休館日) スポーツクラブNAS若葉台の規約に準じます。</b>							8
9								9
	10:00 open 10:10 start							
10	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼ミット1R	<b>毎週金曜日 NAS若葉台 定休日</b>	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	10
11	ボクシング(初心者) 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング(ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼ミット1R		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング(コンビネーションミット) 佐野 椋将 難易度★強度▼	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)	12
13	ボクシング(ダイエット) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(コンビネーションミット) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング(コンビネーションミット) 神足 茂利 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(初心者) 【無料体験】 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼	13
14	ボクシング(コンビネーションミット) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼		キックボクシング(ダイエット) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼	14
15	ボクシング(中級テクニック) 幸伸丸 難易度★強度▼	ボクシング(中級テクニック) 神足 茂利 難易度★強度▼	ボクシング(中級テクニック) 神足 茂利 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング(初心者) 佐野 椋将 難易度★強度▼		キックボクシング(初心者) 鴨宮 葉々花 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度▼	15
16	ボクシング(初心者) 【無料体験】 幸伸丸 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 神足 茂利 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) 難易度★強度▼		15:45class ends 16:00close		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)	総合格闘技(初心者) 佐野 椋将 難易度★強度▼		<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※祝日の営業時間のお知らせ 4/29(月) 10時~18時</p>		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)	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)				18
19	ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐野 椋将 難易度★強度▼				19
20	ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 かいと 難易度★強度▼	キックボクシング(中級テクニック) 佐野 椋将 難易度★強度▼	20			
21	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅 龍太郎 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) かいと 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) かいと 難易度★強度▼	キックボクシング【無料体験限定】 佐野 椋将 難易度★強度▼	21			
22	21:45class ends 22:00 close							22



**幸伸丸**

1979年2月15日(45歳)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:37戦24勝11敗2分  
ボクシングで生まれ変わらしましょう!



**神足 茂利**

1996年9月2日(27歳)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング13年  
ボクシングの楽しさを分かち合いましょう!



**佐野 椋将**

1995年9月28日(28歳)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技8年  
頑張りましょう!



**かいと**

1986年1月8日(38歳)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング2年  
楽しく体動かしましょう!



**鴨宮 菜々花**

2002年3月2日(21歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手14年  
格闘技楽しみましょう!



**菅 龍太郎**

1990年5月7日(33歳)  
指導クラス:ボクシング  
戦歴:81戦62勝19敗  
カッコいいフォームでボクシングしましょう!