



★ファイトフィット青葉台 4月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00(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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8	9:00open 9:10start							8
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 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	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 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	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度♥	9
10	キックボクシング(初心者) 瑞久 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 難易度★強度♥	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	キックボクシング 【無料体験限定】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度♥	10
11	キックボクシング(初心者) 瑞久 難易度★強度♥	キックボクシング(モデルシニア) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 瑞久 難易度★強度♥	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	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(初心者) 瑞久 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度♥♥	13
14	キックボクシング(コンビネーションミット) 瑞久 難易度★強度♥	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♥	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♥	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♥	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♥	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♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 河原 直哉 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング(初心者) 瑞久 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 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)	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	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	14:45class ends 15:00close		15
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)	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	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥ミット1R			16
17	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】 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 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♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥			17
18	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 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)	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(有酸素) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 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て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。 ※怪我、体格差、手鏡き中のミット受けはお断りする場合がございます。 祝日は18時までの営業になります。		19
20	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエツ) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥♥			20
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市丸 理喜 難易度★強度♥			21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23	4/29(月) 祝日18:00までの営業							23

COMING SOON

瑠久
1999年4月25日(24) 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 継続は力なり、理想の自分になりましょう



林 直人
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!

COMING SOON

渡邊 泰司
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 格闘技を楽しみましょう

COMING SOON

市丸 理喜
2004年1月4日(20) 指導クラス:キックボクシング、空手 格闘技歴:伝統派空手14年 皆さんと一緒に楽しみましょう!



照井 純一
1980年7月21日(43) 指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング 格闘技歴:キックボクシング6年 一緒に練習して上手くなりましょう!



河原 直哉
1988年10月2日(35) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:少林寺拳法30年、キックボクシング2年 楽しく格闘技で鍛えていきましょう!