



# ★ファイトフィット若葉台 5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

7	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	7	
8	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。							8	
9	10:00 open 10:10 start							9	
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	毎週金曜日 NAS若葉台 定休日	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 鴨宮 菜々花 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(初心者) 佐野 椋将 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) 鴨宮 菜々花 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)	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 菜々花 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 菜々花 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(中級テクニク) 幸伸丸 難易度★強度♥	ボクシング(中級テクニク) 神足 茂利 難易度★★強度♥	ボクシング(中級テクニク) 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 菜々花 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♥		※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。		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)		※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。		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♥		※祝日の営業時間のお知らせ 5/3(金)、5/6(月) 10時~18時		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(中級テクニク) 佐野 椋将 難易度★★強度♥	※祝日の営業時間のお知らせ 5/3(金)、5/6(月) 10時~18時		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(ダイエット) 「無料体験限定」 佐野 椋将 難易度★強度♥			※祝日の営業時間のお知らせ 5/3(金)、5/6(月) 10時~18時		21
22	21:45class ends 22:00 close								22

# ファイトフィット若葉台 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(33)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜19:00~22:00  
格闘技歴:ボクシング15年  
戦績:81戦62勝19敗  
一言:カッコいいフォームで練習しましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



幸伸丸

1979年2月15日(45歳)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
水曜10:00~17:00  
格闘技歴:キックボクシング7年  
戦績:  
一言:格闘技で日本を健康に!



神足 茂利

1996年9月2日(27歳)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
火曜10:00~17:00、水曜10:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング13年  
戦績:6勝(5KO)1敗1分  
一言:ボクシングの楽しさを分かち合いましょ!



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  
指導時間:  
木曜10:00~22:00、日曜10:00~16:00  
格闘技歴:総合格闘技8年  
戦績:  
一言:ご来店お待ちしております!



かいと

1988年1月8日(38歳)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~22:00、水曜19:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
戦績:  
一言:楽しく体動かしましょう!



轡宮 菜々花

2002年3月2日(22歳)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
土曜10:00~16:00  
格闘技歴:空手14年  
戦績:  
一言:格闘技を楽しみましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net