



# ★ファイトフィット西葛西 5月時間割★

【営業時間】火水金 10:00~22:00 月10:00~21:00(木曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 10:00~18:00

【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	<p><b>注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・館内の裸足移動禁止</li> <li>・当施設は高校生の方からご利用可能</li> <li>・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。</li> </ul> <p>月～金 10:00 open 月～日 10:10 start * 祝日は18:00 close</p>					<p>祝日18時までの営業となります。</p> <p>10:00open 10:10start</p>		7
8								8
9								9
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 湯本 和真 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R	<p>毎週木曜日 NAS西葛西 定休日</p>	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小林 彩美 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R	10
11	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(ダイエット) 【無料体験】 湯本 和真 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♥♥ミット1R		キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 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♥♥	11
12	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 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♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング 【無料体験限定】 安田 高久 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)	12
13	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 【無料体験限定】 小林 彩美 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 湯本 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	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(初心者) 【無料体験】 安田 高久 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) 小林 彩美 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♥	14
15	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) 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) 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング (中級テクニック) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初級テクニック) 星野 公彌 難易度★強度♥	15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 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♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング 【無料体験限定】 安田 高久 難易度★強度♥	15:45class ends 16:00close		16
17	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 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♥♥	フィジカルトレーニング (上級者) 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) 安田 高久 難易度★強度♥	※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。		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)	※予約は不要ですが、万が一一定員(12名)に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥	※土日のスパ利用は、18時までとなります。NAS会員を除 く		19
20	ボクシング (パンチ打ち込み) 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♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥	*5/3(金)、5/6(月)は18:00までの営業となります。		20	
21		キックボクシング (中級テクニック) 星野 公彌 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 水津 空良 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♥♥			21	
22	21:45class ends		22:00 close * 月曜日は21:00close			22		

# ファイトフィット西葛西 インストラクター紹介

店舗代表 星野 公彌

1987年1月23日(37)  
 指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜 10:00~22:00、火曜 19:00~22:00  
 水曜 10:00~18:00、金曜 19:00~22:00  
 日曜 10:00~16:00  
 格闘技歴: 10年  
 戦績: 10戦10勝10敗、タイトルランキング: なし  
 一言: 楽しく汗をかきましょう!



湯本 和真

1996年2月5日(28)  
 指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜 10:00~18:00  
 格闘技歴: 10年  
 戦績: 20戦10勝10敗、タイトルランキング: なし  
 一言: 頑張りますよ!



安田 高久

1975年1月14日(49)  
 指導クラス: キックボクシング  
 指導時間:  
 金曜 10:00~18:00  
 格闘技歴: 4年  
 戦績: 3戦2勝1敗、タイトルランキング: なし  
 一言: 楽しくキックボクシングしましょう!

# インストラクター紹介

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



水津 空良

1999年8月30日(24)  
 指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:  
 水曜 18:00~22:00  
 格闘技歴: 10年  
 戦績: 10戦7勝3敗、タイトルランキング: なし  
 一言: 格闘技で日本を健康に!

Coming Soon

小林 彩美

1986年5月6日(37)  
 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: 6年  
 戦績: 3戦2勝1敗、タイトルランキング: なし  
 一言: 運動の楽しさを伝えていけたらと思います!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net