



★ファイトフィット西葛西 12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	注意事項 ・館内の裸足移動禁止 ・当施設は高校生の方からご利用可能 ・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。					祝日18時までの営業となります。 10:00open 10:10start	
8							
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		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♥ミット無し	ボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット無し
11	キックボクシング(ダイエット) 【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(ダイエット) 【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】 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) 【無料体験】 小林 彩美 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】 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット1R
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)
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♥
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) 【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(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♥ミット1R	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♥ミット無し
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♥ミット無し	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♥ミット無し	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♥ミット無し		キックボクシング (中級テクニク) 安田 高久 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初級テクニク) 星野 公彌 難易度★強度♥ミット無し
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♥	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	15:45class ends 16:00close		
17	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 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) 安田 高久 難易度★強度♥ミット無し		
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)		
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♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥ミット無し	※ミット1Rのクラスは、3人以下の場合のみミットを1R持たず。参加人数4人以上の場合はミットは持たせない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たない場合がございます。	
20	ボクシング (パンチ打ち込み) 難易度★★強度♥♥♥ミット無し	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(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥ミット1R	※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。 ※ファイトフィット会員のスパ利用は営業時間内です。 NAS会員を除く *ファイトフィット西葛西の年末年始営業時間 年内最終日 29日(日)10時~16時 来年 営業開始日 4日(土)10時~16時	
21		キックボクシング (中級テクニク) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 水津 空良 難易度★強度♥♥ミット無し		キックボクシング (中級テクニク) 土井 賢 難易度★強度♥♥ミット無し		
22	21:45class ends		22:00 close	*月曜日は21:00close			

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10:00~20:00、火曜19:00~22:00
水曜10:00~18:00、日曜10:00~16:00
格闘技歴:10年
戦績:10戦5勝5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! 指導歴No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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:頑張りましょう! 清掃No.1



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! キックNo.1



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19:00~22:00
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! 実践No.1

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! 筋トレNo.1



土井 賢

1987年8月28日(37歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
金曜19:00~22:00
格闘技歴:5年
戦績:5戦3勝1敗1分け
一言:一緒に楽しく格闘技しましょう! サンドバッグNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net