



# ★ファイトフィット若葉台 12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	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						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」 菅 龍太郎 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		10		
11	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 (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度♥ミットなし	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			ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	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♥ミットなし	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	フリートレーニング (インストラクター不在)	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♥ミットなし	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♥ミットなし	フリートレーニング (インストラクター不在)			ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 難易度★★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし	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♥ミットなし	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♥ミットなし			ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし	14
15	ボクシング (中級テクニック) 幸伸丸 難易度★★強度♥ミットなし	ボクシング (中級テクニック) 神足 茂利 難易度★★強度♥ミットなし	ボクシング (中級テクニック) 神足 茂利 難易度★★強度♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし			ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし	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♥ミットなし			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♥ミットなし			※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。  ※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。  ※祝日の営業時間のお知らせ 12/30(月)~1/3(金)休館日		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♥ミットなし	ボクシング(初心者) 「無料体験」 かいと 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 「無料体験」 かいと 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし					19
20	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (中級テクニック) かいと 難易度★★強度♥ミットなし	ボクシング (中級テクニック) かいと 難易度★★強度♥ミットなし	キックボクシング (中級テクニック) 佐野 椋将 難易度★★強度♥ミットなし	20				
21	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) かいと 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) かいと 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 「無料体験限定」 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし	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(34)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜19:00~22:00、火曜10:00~12:00、土曜10:00~16:00  
格闘技歴:ボクシング18歳  
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! 追い込みNo.1



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  
一言:格闘技で日本を健康に! ボクシング指導No.1



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13:00~17:00、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ひましょう! 笑顔No.1



佐野 椽将

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  
一言:ご来店お待ちしております! フィジカルNo.1



かいと

1986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  
一言:楽しく体動かしましょう! 丁寧No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net