



# ★ファイトフィット綱島 3月時間割★

【営業時間】月木金 7:00~22:00 火水7:00~23:00 土日 12:00~18:00 祝日7:00~18:00(年中無休)

【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	
	7:00open 7:10start							
7	キックボクシング(モーニング) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 TSUKASA 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			7
8	キックボクシング(ダイエット) 吉田 真理子 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】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TSUKASA 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			8
9	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 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】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TSUKASA 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			9
10	キックボクシング(ダイエット) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 日向 碧 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】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TSUKASA 日向 碧 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】 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 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) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) TSUKASA 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 日向 碧 難易度★強度♥	12:00open 12:10start		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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	12
13	初級フィジカル 吉田 真理子 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】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 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) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) TSUKASA 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 照井 純一 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	14
15	ボクシング (有酸素) 吉田 真理子 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】 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	15
16	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) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 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)	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 照井 純一 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット無し	16
17	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 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)	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 (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) TSUKASA 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 日向 碧 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)	キックボクシング (初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 日向 碧 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 坂口 太志 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	※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、手続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。 3/20(木)7:00~18:00		19
20	ボクシング (有酸素) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 日向 碧 難易度★強度♥			20
21	キックボクシング(初心者) 日向 碧 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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 坂口 太志 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			21
22		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 坂口 太志 難易度★強度♥					22
23	月木金21:45class ends 22:00close 火水22:45class ends 23:00close							23

# ファイトフィット綱島 インストラクター紹介

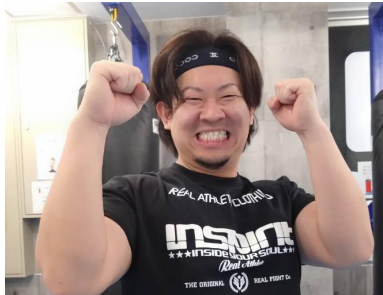
店舗代表 照井 純一

クラス強度NO1  
1980年7月21日(44)  
指導クラス: 有酸素ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~23:00木曜13:00~16:00  
土曜12:00~18:00  
格闘技歴: 15年  
戦績: 4戦1勝2敗 タイトル: RIZE KAMINARIMON70優勝  
一言: 格闘技で健康に!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



TSUKASA

筋トレNO1  
1985年9月9日(39)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00金曜13:00~17:00  
格闘技で人生を変えましょう!



坂口 太志

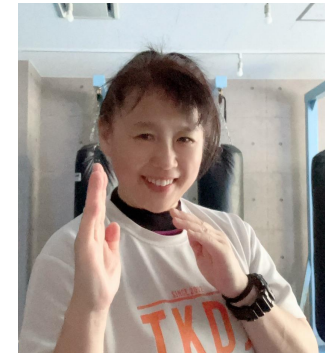
ミットNO1

指導クラス: キックボクシング  
指導時間: 水曜18:00~23:00  
格闘技歴: キックボクシング5年  
丁寧なレッスンを心掛けます



日向 碧

若さNO1  
2004年1月9日(21)  
指導クラス: ボクシング、キックボクシング  
指導時間: 月曜17:00~22:00火曜9:00~17:00水曜7:00~16:00  
競技歴: キックボクシング  
楽しく指導します!



吉田 真理子

クラスNO1

指導クラス: キックボクシング  
指導時間: 月曜7:00~16:00  
格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年  
フィジカルも強化していきましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net