



★ファイトフィット若葉台 3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」 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		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) 神足 茂利 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)	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	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(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	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)						総合格闘技(初心者) 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし	<p>※ファイトフィットはマスパーは禁止です。 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。</p> <p>※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。</p> <p>※無料体験限定クラスでは体験者のみで既存の会員様は参加できません。</p>		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)	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			<p>※祝日の営業時間のお知らせ 3/20(木)7時~18時</p>		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、土曜10:00~16:00
 格闘技歴:ボクシング18年
 実績:01戦2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10:00~17:00、水曜10:00~17:00
 格闘技歴:ボクシング13年
 実績: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う! 笑顔No.1



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
 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! 丁寧さNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net