



★ファイトフィット若葉台 7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	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。							7	
8								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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 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) 「無料体験」 佐野 椋将 難易度★強度♥ミットなし	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)	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(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 (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 (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	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 ※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。 ※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。 ※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。 ※祝日の営業時間のお知らせ 7/21(月)10:00～18:00			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					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 (ダイエット) 「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
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
戦績: 61戦22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



幸伸丸

1979年2月15日
指導クラス: ボクシング
指導時間:
月曜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
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
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います! 笑顔No.1

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



佐野 椋将

1995年9月28日
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
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