



★ファイトフィット青葉台 7月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00(年中無休)「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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8								8
	9:00open 9:10start							
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奈部 ゆかり 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奈部 ゆかり 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 小野 太樹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 河原 直哉 難易度★強度▼ミット1R	9
10	キックボクシング(ダイエット) 河原 直哉 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 奈部 ゆかり 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) 奈部 ゆかり 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) 河原 直哉 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング(ダイエット) 小野 太樹 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 松本 樹弥 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 河原 直哉 難易度★強度▼ミット1R	10
11	キックボクシング(中級) 河原 直哉 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) 奈部 ゆかり 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) 奈部 ゆかり 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(中級) 河原 直哉 難易度★★強度▼ミット無し	ボクシング(ダイエット) 小野 太樹 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) 松本 樹弥 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 河原 直哉 難易度★強度▼ミット1R	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)	ボクシング【無料体験限定】 小野 太樹 難易度★強度▼	超初心者キックボクシング 【10回来店未満限定】 松本 樹弥 難易度★★強度▼ミット1R	キックボクシング【無料体験限定】 河原 直哉 難易度★強度▼	12
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 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】 TSUKASA 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) TSUKASA 難易度★強度▼ミット無し	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】 斉藤 良 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング(有酸素) 松本 樹弥 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(中級) 河原 直哉 難易度★強度▼ミット無し	13
14	キックボクシング(コンビネーションミット) 小澤 謙人 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) TSUKASA 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】 TSUKASA 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▼ミット無し	キックボクシング(コンビネーションミット) 斉藤 良 難易度★強度▼ミット無し	フレックス(初心者) 松本 樹弥 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) 河原 直哉 難易度★強度▼ミット無し	14
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 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】 TSUKASA 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) TSUKASA 難易度★強度▼ミット無し	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1R	キックボクシング【無料体験限定】 斉藤 良 難易度★強度▼	14:45 class ends 15:00 close		15
16	キックボクシング(中級) 小澤 謙人 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング(中級) TSUKASA 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング(中級) TSUKASA 難易度★★強度▼ミット無し	ボクシング【無料体験限定】 菅 龍太郎 難易度★強度▼	フィジカル(初級) 斉藤 良 難易度★強度▼ミット無し			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)	キックボクシング【無料体験限定】 TSUKASA 難易度★強度▼	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(ダイエット) 斉藤 良 難易度★強度▼ミット無し			17
18	キックボクシング【無料体験限定】 小澤 謙人 難易度★強度▼	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	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度▼ミット無し	フリートレーニング (インストラクター不在)	無料体験限定クラスは、既存会員様のクラスはございません。 体験者のみとなります		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 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) TSUKASA 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 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】 渡邊 泰司 難易度★強度▼ミット無し	※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。		19
20	キックボクシング(ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) TSUKASA 難易度★★強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング(中級) 菅 龍太郎 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】 渡邊 泰司 難易度★強度▼ミット無し			20
21	キックボクシング(初心者) 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▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼ミット無し	ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 渡邊 泰司 難易度★強度▼ミット無し			21
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	※祝日の営業時間のお知らせ 7/21(月)9:00~18:00		
22	21:30 class ends 22:00 close							22
23								23

ファイトフィット青葉台 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

ボクシング指導No.1
1990年5月7日
指導クラス:ボクシング
指導時間:木曜日14時~22時
格闘技歴:ボクシング15年
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!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



TSUKASA

筋肉No.1
1985年9月9日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜日13時~22時 水曜日13時~18時
格闘技歴:キックボクシング
一言:格闘技で人生変えましょう!



河原 直哉

指導NO1
1988年10月2日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜日9時~12時、木曜日9時~12時
日曜日9時~15時
格闘技歴:少林寺拳法30年、キックボクシング2年
一言:楽しく格闘技で鍛えていきましょう!



松本 樹弥

フレッシュさNO1
2001年10月21日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜日9時~15時
格闘技歴:キックボクシング、MMA
一言:格闘技を楽しみましょう!



小澤 謙人

キック指導No.1
2001年7月17日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜日19時~22時
格闘技歴:キックボクシング
一言:ご来店お待ちしております!



小野 太樹

ミットNo.1
1997年9月21日
指導クラス:ボクシング
指導時間:金曜日9時~13時
格闘技歴:ボクシング5年
一言:格闘技で健康に!



斉藤 良

フィジカルNo.1
1987年6月15日
指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング ボクシング
指導時間:金曜日13時~18時
一言:経験と知識を活かし、ニーズに答えていきます



奈部 ゆかり

MMA No.1
1987年11月19日
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング、MMA
指導時間:火曜日9時~12時、水曜日9時~12時
一言:皆様のご来店お待ちしております

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net