



# ★ファイトフィット西葛西 7月時間割★

【営業時間】火水金 10:00~22:00 月10:00~21:00(木曜定休日) 土日 10:00~16:00 祝日 10:00~18:00

【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	<p><b>注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・館内の裸足移動禁止</li> <li>・当施設は高校生の方からご利用可能</li> <li>・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。</li> </ul> <p>月～金 10:00 open 月～金 10:10 start * 祝日は 18:00 close</p>					<p>祝日 18時までの営業となります。</p> <p>7月21日(月) 10:00~18:00</p> <p>10:00open 10:10start</p>		7
8								8
9								9
10	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 湯本 和真 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小林 彩美 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット無し	10
11	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 星野 公彌 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】 湯本 和真 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】 星野 公彌 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】 安田 高久 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】 小林 彩美 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】 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット1R	11
12	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング 【無料体験限定】 安田 高久 難易度★強度♥	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)	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 【無料体験限定】 小林 彩美 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 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】 湯本 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 安田 高久 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) 小林 彩美 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) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥ミット無し	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 星野 公彌 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) 湯本 和真 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) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥ミット無し		キックボクシング (中級テクニク) 安田 高久 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初級テクニク) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥ミット無し	15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 星野 公彌 難易度★強度♥	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	キックボクシング 【無料体験限定】 安田 高久 難易度★強度♥	15:45class ends 16:00close		16
17	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 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) 安田 高久 難易度★★強度♥♥ミット無し			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)	※ミット 1Rのクラスは、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ください。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。		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 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】 星野 公彌 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】 水津 空良 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥ミット無し	※予約は不要ですが、万が一一定員(12名)に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 ※ファイトフィット会員のスパ利用は営業時間内です。 NAS会員を除く		19
20	ボクシング (パンチ打ち込み) 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】 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 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】 土井 賢 難易度★強度♥♥ミット1R			20
21		キックボクシング (中級テクニク) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 水津 空良 難易度★強度♥♥ミット無し		キックボクシング (中級テクニク) 土井 賢 難易度★★強度♥♥ミット無し			21
22	21:45class ends		22:00 close * 月曜日は 21:00close					22

# ファイトフィット西葛西 インストラクター紹介

店舗代表 湯本 和真

1996年2月5日(29)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
火曜10:00~18:00  
格闘技歴:10年  
戦績:20戦10勝10敗 タイトル/ランキング:なし  
一言:頑張ります! 清掃No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



星野 公彌

1987年1月23日(38)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜10:00~20:00、火曜19:00~22:00  
水曜10:00~18:00、日曜10:00~16:00  
格闘技歴:10年  
戦績:10戦5勝5敗 タイトル/ランキング:なし  
一言:楽しく汗をかきましょう! 指導歴No.1



安田 高久

1975年1月14日(50)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜10:00~18:00  
格闘技歴:4年  
戦績:3戦2勝1敗 タイトル/ランキング:なし  
一言:楽しくキックボクシングしましょう! キックNo.1



水津 空良

1999年8月30日(26)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~22:00  
戦績:10戦7勝3敗 タイトル/ランキング:なし  
一言:格闘技で日本を健康に! 実践No.1



土井 賢

1987年8月28日(38)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
金曜19:00~22:00  
戦績:5戦3勝1敗1分 タイトル/ランキング:なし  
一言:心機一転、頑張ります! フレッシュNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net