



# ★ファイトフィット西葛西 5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	<b>注意事項</b> ・館内の裸足移動禁止 ・当施設は高校生の方からご利用可能 ・タトゥー禁止、施設も浴場もご利用頂けません。					祝日18時までの営業となります。	
8							
9							
10	月~金 10:00 open 月~金 10:10 start *祝日は18:00 close					10:00open 10:10start	
10	キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 湯本 和真 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 小林 彩美 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 星野 公彌 難易度★強度♥ミット無し
11	キックボクシング(ダイエット) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット1R
12	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 星野 公彌 難易度★強度♥		キックボクシング <small>無料体験限定</small> 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)
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 <small>無料体験限定</small> 小林 彩美 難易度★強度♥	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 星野 公彌 難易度★強度♥
14	キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 湯本 和真 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 星野 公彌 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 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
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
16	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 星野 公彌 難易度★強度♥	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 湯本 和真 難易度★強度♥	キックボクシング <small>無料体験限定</small> 星野 公彌 難易度★強度♥	毎週木曜日 NAS西葛西 定休日	15:45class ends 16:00close		
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	※ミット1Rのクラスは、3人以下の場合のみミットを1R持たず。参加人数4人以上の場合はミットは持たせない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たない場合がございます。	
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)	※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 *5/5(月)10時~18時 *5/6(火)10時~18時 上記、祝日営業時間となります。	
19	キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 水津 空良 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 高梨 玲次郎 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 *5/5(月)10時~18時 *5/6(火)10時~18時 上記、祝日営業時間となります。	
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) <small>無料体験</small> 星野 公彌 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) <small>無料体験</small> 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) <small>無料体験</small> 高梨 玲次郎 難易度★強度♥♥ミット1R	※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 *5/5(月)10時~18時 *5/6(火)10時~18時 上記、祝日営業時間となります。	
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) <small>無料体験</small> 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) 高梨 玲次郎 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 *5/5(月)10時~18時 *5/6(火)10時~18時 上記、祝日営業時間となります。	
22	21:45class ends 22:00 close *月曜日は21:00close						

# 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 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



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: 頑張りましょう! 清掃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

# インストラクター紹介

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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



高梨 玲次郎

2003年1月7日(22)  
 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: 4戦4勝0敗 タイトル/ランキング: なし  
 一言: 質問などあればどんどん聞いてください!  
 楽しいレッスンを心がけております。フレッシュNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net