



★ファイトフィット青葉台 6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) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) TSUKASA 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) 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「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	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(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(初心者) 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(中級) TSUKASA 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	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(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(初心者) 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	ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	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	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) 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) 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」 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」 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♥	14:45class ends 15:00close		15
16	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(中級) 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)	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(ダイエット) 斉藤 良 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)	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)	キックボクシング(ダイエット) 市丸 理喜 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) 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 市丸 理喜 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」 市丸 理喜 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(中級) 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」 市丸 理喜 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」 市丸 理喜 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) 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 市丸 理喜 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 市丸 理喜 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		
22	21:30class 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(35)
指導クラス:ボクシング
指導時間:木曜日13時~17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(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜日9時~22時 水曜日9時~17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(36)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜日9時~17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NO1
2001年10月21日(23)
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(23)
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

ボクシングNo.1
1997年9月21日(27)
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(38)
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

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net