



★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 | <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>月～金 10:00 open 月～日 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>10:00open 10:10start</p> | |
| 8 | | | | | | | |
| 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♥ | 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 |
| 11 | キックボクシング (ダイエット) 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) 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) 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) 小林 彩美 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ |
| 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) |
| 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♥ |
| 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) 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♥ | 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♥ |
| 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♥ | 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♥ | 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♥ | | キックボクシング (中級テクニック) 安田 高久 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 小林 彩美 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (初級テクニック) 星野 公彌 難易度★強度♥ |
| 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♥ | <p>毎週木曜日 NAS西葛西 定休日</p> | 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 | |
| 17 | フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥♥ | キックボクシング (中級テクニック) 湯本 和真 難易度★★強度♥♥ | フィジカルトレーニング (上級者) 星野 公彌 難易度★★強度♥♥♥ | | 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♥ | | |
| 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) | <p>※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。</p> | |
| 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♥ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 星野 公彌 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度♥ | | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 土井 賢 難易度★強度♥ | <p>※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。</p> | |
| 20 | ボクシング (パンチ打ち込み) 難易度★★強度♥♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(初心者) 【無料体験】 水津 空良 難易度★強度♥ | | キックボクシング (ダイエット) 土井 賢 難易度★強度♥♥ | <p>※土日のスパ利用は、18時までとなります。NAS会員を除く</p> | |
| 21 | | キックボクシング (中級テクニック) 星野 公彌 難易度★強度♥♥ | キックボクシング (ダイエット) 水津 空良 難易度★強度♥♥ | | キックボクシング (中級テクニック) 土井 賢 難易度★強度♥♥ | <p>* 5/3(金)、5/6(月)は18:00までの営業となります。</p> | |
| 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 星野 公彌

1987年1月23日(37)
 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、金曜19:00~22:00
 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!



湯本 和真

1996年2月5日(28)
 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!



安田 高久

1975年1月14日(49)
 指導クラス:ボクシング、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!

店舗SNS
 X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



水津 空良

1999年8月30日(24)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 指導時間:
 水曜18:00~22:00
 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!

Coming Soon

小林 彩美

1986年5月6日(37)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 指導時間:
 土曜10:00~16:00
 格闘技歴:6年
 戦績:3戦2勝1敗 タイトル/ランキング:なし
 一言:運動の楽しさを伝えていけたらと思います!



土井 賢

1987年8月28日(37歳)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 金曜19:00~22:00
 格闘技歴:5年
 戦績:5戦3勝1敗1分け
 一言:一緒に楽しく格闘技しましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net