



★ファイトフィット西葛西 2月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(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> <p>・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</p> <p>・タオル禁止、施設も浴場もご利用頂けません。</p>						7
8	<p>10:00 open 10:10 start</p>						8
9	<p>毎週木曜日 NAS西葛西 定休日</p>						9
10	10:10 初心者ボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	10:10 初心者ボクシング 門垣 祐平 難易度★ 強度▼	10:10 初心者ボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼			10:10 初心者ボクシング 湯本 真央(無料体験) 難易度★ 強度▼	10
11	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 門垣 祐平(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥			11:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 湯本 真央 難易度★ 強度♥♥	11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在			12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	13:00 初心者キックボクシング 門垣 祐平(無料体験) 難易度★ 強度▼	13:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼			13:00 キックボクシング無料体験限定 小林 彩美 湯本 真央 難易度★ 強度▼	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 門垣 祐平 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥			14:00 コンビネーションミット 小林 彩美 湯本 真央 難易度★ 強度▼	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度▼	15:00 コンビネーションミット 門垣 祐平 難易度★ 強度▼	15:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度▼			15:00 ダイエットキックボクシング 小林 彩美 湯本 真央 難易度★ 強度▼	15
16	16:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度▼	16:00 キックボクシング無料体験限定 門垣 祐平 難易度★ 強度▼	16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度▼			16:00 キックボクシング無料体験限定 星野 公彌 難易度★ 強度▼	16
17	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 門垣 祐平(無料体験) 難易度★ 強度▼	17:00 中級フィジカル 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥			17:00 コンビネーションミット 星野 公彌 難易度★ 強度▼	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在			18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18
19	19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	19:00 空手 水津 空良 難易度★ 強度▼			19:00 初心者キックボクシング 星野 公彌(無料体験) 難易度★ 強度▼	19
20	20:00 ダイエットキックボクシング ★ 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 水津 空良(無料体験) 難易度★ 強度▼			20:00 ダイエットキックボクシング 星野 公彌 難易度★ 強度♥♥	20
21	21:00 中級キックテクニク 門垣 祐平 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 水津 空良 難易度★ 強度♥♥			21:00 中級キックテクニク 星野 公彌 難易度★★ 強度♥♥	21
22	<p>21:45class ends 22:00 close</p>						22

※人数制限11名までとさせていただきます。

※予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。

※土日のスパ利用は、18時までとなります。
NAS会員を除く



COMING SOON



星野 公彌	湯本 真央	門垣 祐平
1987年1月23日(36) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:空手6年、キックボクシング5年 カッコいいフォームで運動しましょう!	2001年12月14日(21歳) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング3年 楽しくボクシングしましょう!	1986年12月3日(36歳) 指導クラス:キックボクシング、空手 格闘技歴:キックボクシング7年 楽しく格闘技しましょう!

COMING SOON



小林 彩美	水津 空良	安田 高久
1986年5月6日(36) 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5年 運動の楽しさを伝えていけたらと思います。	1999年8月30日(24) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:17年 格闘技で日本を健康に!	19??年〇月〇日(秘) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:5年 格闘技で日本を健康に!