



★ファイトフィット綱島 4月時間割★

【営業時間】月木金 7:00~22:00 火水7:00~23:00 土日 12:00~18:00 祝日7:00~18:00(年中無休)

【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	
	7:00open 7:10start							
7	キックボクシング(モーニング) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			7
8	キックボクシング(ダイエット) 吉田 真理子 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」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			8
9	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 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」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			9
10	キックボクシング(ダイエット) 吉田 真理子 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」 日向 碧 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」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 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」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	簡単フィジカル&ストレッチ 吉田 真理子 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) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 日向 碧 難易度★強度♥			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)	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」 照井 純一 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	12
13	初級フィジカル 吉田 真理子 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」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 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) 照井 純一 難易度★強度♥	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♥	13
14	キックボクシング(初心者) 吉田 真理子 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	14
15	ボクシング (有酸素) 吉田 真理子 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」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 照井 純一 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	15
16	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) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 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(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 照井 純一 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) TSUKASA 難易度★★強度♥♥ミット無し	16
17	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 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)	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 (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) TSUKASA 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 日向 碧 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 (初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 坂口 太志 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			19
20	ボクシング (有酸素) 日向 碧 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 坂口 太志 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 日向 碧 難易度★強度♥	※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。 4/29(火)7:00~18:00		20
21	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 坂口 太志 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小柴 汐音 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 日向 碧 難易度★強度♥♥ミット1R			21
22		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 坂口 太志 難易度★強度♥					22
23	月木金21:45class ends 22:00close 火水22:45class ends 23:00close							23

ファイトフィット綱島 インストラクター紹介

店舗代表 照井 純一

クラス強度NO1
1980年7月21日(44)
指導クラス:有酸素ボクシング、キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~23:00木曜13:00~16:00
土曜12:00~18:00
格闘技歴:15年
戦績:4戦1勝2敗 タイトル:RIZE KAMINARIMON70優勝
一言:格闘技で健康に!



店舗SNS

X

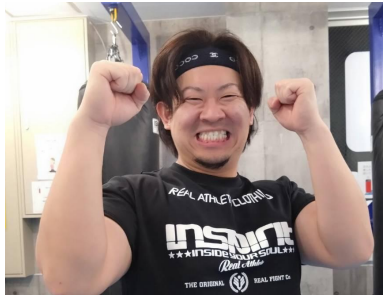
Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



TSUKASA

筋トレNO1
1985年9月9日(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
日曜12:00~18:00
格闘技で人生を変えましょう!



坂口 太志

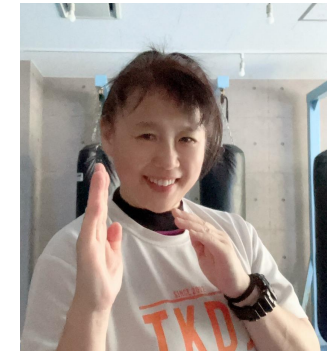
ミットNO1

指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜18:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング5年
丁寧なレッスンを心掛けます



日向 碧

若さNO1
2004年1月9日(21)
指導クラス:ボクシング キックボクシング
指導時間:月曜17:00~22:00火曜7:00~12:00水曜7:00~17:00
競技歴:キックボクシング
楽しく指導します!



吉田 真理子

クラスNO1

指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜7:00~16:00
格闘技フィットネス指導歴25年 アクション40年
フィジカルも強化していきましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net