



# ★ファイトフィット綱島 6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)<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                      | キックボクシング(モーニング)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(モーニング)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(モーニング)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(モーニング)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 7  |
| 8  | キックボクシング(ダイエット)<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                      | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 8  |
| 9  | キックボクシング(初心者)<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 9  |
| 10 | キックボクシング(ダイエット)<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                      | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(ダイエット)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!!                                                                                                                                                                               |                                                   | 10 |
| 11 | 簡単フィジカル&ストレッチ<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                        | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥       | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥       | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥       | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥       |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 11 |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                                       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R                                                                                                                                                        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥♥ミット1R | 12 |
| 13 | 初級フィジカル<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                              | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥                                                                                                                                                           | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥     | 13 |
| 14 | キックボクシング(初心者)<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                        | キックボクシング(初心者)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R              | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R             | ボクシング<br>(有酸素)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット無し                                                                                                                                                                 | キックボクシング(初心者)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R            | 14 |
| 15 | ボクシング<br>(有酸素)<br>吉田 真理子<br>難易度★強度♥♥ミット無し                       | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(有酸素)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット無し            | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R                                                                                                                                                        | キックボクシング(初心者)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R            | 15 |
| 16 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                                       | キックボクシング(初心者)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>難易度★強度♥♥ミット1R                     | キックボクシング(初心者)<br>難易度★強度♥ミット1R                       | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥♥ミット無し                                                                                                                                                         | キックボクシング(初心者)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥ミット1R            | 16 |
| 17 | キックボクシング(初心者)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R                          | キックボクシング(初心者)<br>難易度★強度♥ミット1R                      | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥                                                                                                                                                            | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>小野 太樹<br>難易度★強度♥      | 17 |
| 18 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R                | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | キックボクシング<br>(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R              | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                          | 17:45class ends 18:00close<br><br>※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。<br>参加人数 4人以上の場合はミットは持たませんのでご了承下さい。<br>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。<br>※怪我、休務差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。<br>祝日は18時までの営業になります。 |                                                   | 18 |
| 19 | キックボクシング(初心者)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R                          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>坂口 太志<br>難易度★強度♥♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R              | キックボクシング(初心者)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R             |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 19 |
| 20 | ボクシング<br>(有酸素)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥ミット無し                          | キックボクシング(初心者)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>坂口 太志<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R              | ボクシング<br>(有酸素)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥ミット無し             |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 20 |
| 21 | キックボクシング(初心者)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R                          | キックボクシング(初心者)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>坂口 太志<br>難易度★強度♥♥ミット1R  | キックボクシング(初心者)<br>小柴 汐音<br>難易度★強度♥ミット1R              | キックボクシング(初心者)<br>日向 碧<br>難易度★強度♥♥ミット1R             |                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 21 |
| 22 |                                                                 | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>照井 純一<br>難易度★強度♥       | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>坂口 太志<br>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19:00~23:00  
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!



小野 太樹

1997年9月21日(27)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜7:00~18:00日曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング5年  
一言:格闘技で健康に!



小柴 汐音

優しさNO1  
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9年  
楽しいレッスンを心掛けます



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

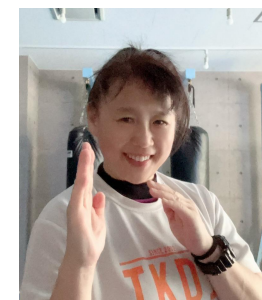


店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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7:00~16:00金曜7:00~12:00  
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