

キックボクシング  
フィットネスジム **FFF**

2024年5月5日 浦安店

**GRAND OPEN**

レッスン受け放題!!  
燃やせココロとカラダ

# KICKBOXING & BODYMAKE

- 有酸素運動&無酸素運動で脂肪燃焼効果抜群!
- 1人で続けるのが不安な方も安心の少人数グループレッスン!

## 浦安店開店キャンペーン

クチコミ投稿をしていただくと

入会金 11,000円 >>>>

**5500**円  
キャッシュバック!!

キッズコースもあります!



東西線 浦安駅 徒歩1分



体験レッスン・お問合せは

↓ 公式LINEから



# Be what you want to be!!

～ なりたい自分になる ～

## レッスン



### キックボクシング

初心者の方も安心。基礎から応用まで、楽しくレッスン！サンドバッグやミット打ち、簡単なゲームも。ストレス発散にもオススメです。



### ボディメイク (筋トレ)

ダンベルやトレーニングベンチを使い、それぞれ鍛えたい部位のトレーニングを行います。正しいフォーム、トレーニング方法を初心者の方もわかりやすく指導します。



### フリートレーニング

トレーナーがついて、キックボクシング・筋トレのお好きなメニューを自主トレーニングすることができます。日頃のレッスンの復習をするのも◎



### モーニング

キックボクシングと筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングを行います。朝一番に1日の代謝爆上がり！ダイエットにオススメの人気トレーニングです。

## 料金プラン

### ★ スタンダードコース

すべてのレッスン受け放題

男性 ¥12,000/月 (税込 ¥13,200)

女性 ¥10,000/月 (税込 ¥11,000)

### ☀ デイタイムコース

平日午前レッスン (~13:00) 受け放題

男性 ¥9,800/月 (税込 ¥10,780)

女性 ¥7,800/月 (税込 ¥8,580)

### 🌙 ナイトコース

平日18時以降のレッスン受け放題

男性 ¥9,800/月 (税込 ¥10,780)

女性 ¥7,800/月 (税込 ¥8,580)

### 👨‍👩‍👧 キッズコース

5歳以上小学6年生までの  
お子様向けレッスン

¥8,000/月 (税込 ¥8,800)

### 🎮 ビジター ¥4,000

(税込 ¥4,400)

### 👨‍👩‍👧 家族割 ¥1,100引き

(¥550/人)

### 👨‍👩‍👧 学割 ¥2,200引き

※ 各レッスン定員があります

※ 一時に予約できる回数は2回まで

・体験料 ¥2,000(税込 ¥2,200)

・初期費用：入会金 ¥10,000(税込 ¥11,000)

事務手数料 ¥3,000(税込 ¥3,300)

スポーツ保険 ¥1,850/年

確かな実績と経験豊富なトレーナーがあなたを全力サポートします！

## 中 隼太

Shunta Nakajima

現役プロボクサーで元プロキックボクサー。  
有名ボディコンテストでの入賞経験もあり。  
会員様ひとりひとりに合わせた分かりやすく的確な  
アドバイスと、トレーニングプランをご提案。  
F.F.Fの元気印トレーナー!!



## 峰 生紗

Arisa Mine

有名ボディコンテストで日本TOP10に入賞経験あり。  
アマチュアキックボクシングの試合経験も豊富。  
キックボクシングやウェイトトレーニングが初心者の方  
にも、上達のコツを的確に親切にご提案します。



## 会員様のお声



### 40代男性会員様

キックボクシング初心者でしたが、基本から上達するコツをわかりやすく親切に教えてくれます。ダイエットにも成功して、すっかりハマってます。



### 30代女性会員様

結構ハードですが、グループレッスンでみんな一緒にがんばれるので、普通のジムが続かない人にもオススメです。そしてコスバ最高!!



楽しい!グループレッスン



グローブ・レガース無料貸出



男女更衣室完備

## スケジュール

Time	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00-9:45 モーニング	9:00-9:45 モーニング
10:00	9:30-10:15 モーニング	9:30-10:15 モーニング	9:30-10:15 モーニング	9:30-10:15 モーニング	10:00-10:50 キッズ	10:00-10:50 キッズ	10:00-10:50 キッズ
11:00	10:30-11:30 キック	10:30-11:15 ボディメイク	10:30-11:30 キック	10:30-11:15 ボディメイク	11:00-12:00 キック	11:00-11:45 ボディメイク	11:00-11:45 ボディメイク
12:00	12:00-12:45 ボディメイク	12:00-13:00 キック	12:00-12:45 ボディメイク	12:00-13:00 キック	12:10-12:55 ボディメイク	11:55-12:55 キック	11:55-12:55 キック
13:00						13:05-14:05 キック	13:05-13:50 ボディメイク
14:00						14:15-15:00 ボディメイク	14:00-15:00 キック
15:00	定休日				平日 13:00-18:00 close		
16:00							
17:00							
18:00	18:00-19:00 フリー	18:00-19:00 フリー	18:00-19:00 フリー	18:00-19:00 フリー			
19:00	19:00-20:00 キック	19:00-19:45 ボディメイク	19:00-20:00 キック	19:00-19:45 ボディメイク			
20:00	20:00-21:00 フリー	20:00-21:00 フリー	20:00-21:00 フリー	20:00-21:00 フリー			
21:00	21:00-21:45 ボディメイク	21:00-22:00 キック	21:00-21:45 ボディメイク	21:00-22:00 キック			
22:00							

休業日：月・祝・第三土曜

試合参戦等もあり、月によって休業日が変わることがあります。レッスンスケジュールは変更になることがあります。HPで最新情報をご確認ください。

## キックボクシング・フィットネスジム FFF

2019年千葉県市川市にOPENしたキックボクシングとボディメイクのレッスンを主体としたフィットネスジムです。2023年6月に西船橋店OPEN。ダイエットや運動不足を解消したい方から、格闘技のスキルをアップしたい方やアマチュア大会に出てみたい方も。男女比5:5でどなたでも入りやすい明るくアットホームな雰囲気です。少人数で個々に合わせたアドバイスがあるグループレッスンが好評。

FINE FIGHT  
FITNESS  
Kick Boxing &  
Training