



# ★ファイトフィット下北沢 4月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(祝日は18時まで)

【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	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	7	
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエツト) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	8	
9	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	9	
10	ボクシング (ダイエツト) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエツト) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエツト) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエツト) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	10	
11	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	11	
12:00open 12:10start							
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)	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	
14	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエツト) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエツト) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 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) 小柳 武史 難易度★強度♥♥	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」 高崎 芳明 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエツト) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	
16	キックボクシング (ダイエツト) 小柳 武史 難易度★強度♥	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 (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	
17	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 (コンビネーションミット) 奔田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	
18	キックボクシング (ダイエツト) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 奔田 航 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class ends 18:00close 金曜日は22時クローズとなります。	
19	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 奔田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	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」 池端 孝夫 難易度★強度♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクター の管理のもと行ってください。	
20	キックボクシング (ダイエツト) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエツト) 奔田 航 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエツト) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	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 (ダイエツト) 池端 孝夫 難易度★強度♥♥	※祝日の営業時間のお知らせ 4/29(月) 7時~18時	
21	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 奔田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 池端 孝夫 21:30 自主練習	21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 奔田 航 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close	22	
22:45class ends 23:00 close							
23							23

※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たせ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たない場合がございます。

無料体験実施中!!  
体験予約はWEBから!!



**菅 龍太郎**

1990年5月7日(33)  
指導クラス:ボクシング  
戦歴:81戦62勝19敗  
カッコいいフォームでボクシングしましょう!



**永井 辰**

2001年3月3日(22)  
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7年  
格闘技で日本を健康に!



**菅野 竜叶**

1997年1月18日(27)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング7年  
一緒に練習して上手くなりましょう!



**小柳 武史**

生年月日:非公開  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング  
よろしくお願いいたします!



**斧田 航**

1983年8月9日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
競技:キックボクシング  
キックボクシングで楽しく汗を流しましょう!



**高崎 芳明**

1992年9月22日(31)  
指導クラス:キックボクシング  
競技:空手  
気になることは何でも聞いてください



**池端 孝夫**

1978年1月24日(45)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手8年、キックボクシング4年  
格闘技で心身共に健康に!