



# ★ファイトフィット六本木ステーション 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(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	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度▼	ヨガ&ピラティス 悠花 難易度★★強度▼			7
8	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 小松 惇史 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度▼▼	ボクシング (中級テクニック) 出田 裕一 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (初心者) 悠花 難易度★強度▼			8
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			9
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 出田 裕一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			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)			12:00open 12:10start
13	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) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼ミット1R	キックボクシング 【無料体験方限定】 佐々木康博 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験方限定】 斧田 航 難易度★強度▼	14
14	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 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) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★強度▼▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 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▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度▼	14
15	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★強度▼▼	15
16	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 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) 斧田 航 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼▼	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度▼	16
17	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 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 【無料体験限定】 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 斧田 航 難易度★強度▼	17
18	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)	17:45class ends 18:00close		18
19	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止となっ ております。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。 ※インストラクターの都合により、時間割が変更されること があります。SNSで告知しますのでご確認ください。 ※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは 出来かねる場合がございます。 ※4/29(月)は祝日の為18時までの営業です。		19
20	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼			20
21	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング(中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼			21
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends		23:00 close					

COMING SOON



**出田 裕一**

1984年10月7日(38)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
楽しんで頑張ってください！！



**小松 博史**

1997年11月18日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年  
基礎からの指導丁寧に教えていきます！



**佐々木 康博**

1983年12月13日(37)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技  
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年  
格闘技で幸せに！



**悠花**

指導クラス:ヨガ、ピラティス、HIIT系

格闘技歴:2年 ヨガ歴:3年

ヨガに出会い、格闘技に出会い、そこで得た知識と経験を皆様に悠花式メソッドでお伝えします。



**斧田 航**

1983年8月9日

指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ムエタイ3年

キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！