



# ★ファイトフィット自由が丘 4月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

※祝日 18:00迄

【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) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼		7
8	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (コンピネーションミット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (コンピネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (コンピネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度▼
10	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼
11	キックボクシング (コンピネーションミット) ルイ 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) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (コンピネーションミット) ルイ 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】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼
12	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	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 (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 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)	キックボクシング (コンピネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 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 (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼
14	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】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ムエタイ (中級テクニク) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼
15	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (コンピネーションミット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼
16	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 中村 龍翔 難易度★強度▼
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット)R 中村 龍翔 難易度★強度▼
18	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) CHIEKO 難易度★強度▼	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 18:00 close	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 CHIEKO 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスマスパー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 4月29日は18時close	
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 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 ご了承ください。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。	
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼		
22	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼		
23	22:45class ends 23:00 close						23



**神 皇秀**

2001年9月30(22歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手8年  
楽しく体を動かしましょう!



**ルイ**

2003年11月15日(20)  
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1年  
キックボクシングで健康になりましょう!



**重吉 史斗**

1982年10月14日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング10年  
丁寧に指導していきます!



**CHIEKO**

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18年  
格闘技で心身共に健康に!

COMING SOON



**関口 祐冬**

1996年11月4日(27)  
指導クラス:キックボクシング,寝技  
競技歴:MMA10年  
楽しく運動しましょう!



**中村 龍翔**

2000年6月20日(23)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:2年  
楽しく格闘技しましょう!



**新井 一世**

生年月日:非公開  
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ  
競技歴:キックボクシング  
ご来店お待ちしております。

**石川 奈未**

1980年4月22日(43)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング1年、カポエイラ2年  
身体作りから実戦まで幅広く指導します