

# ★ファイトフィット吉祥寺 4月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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	ボクシング(モーニング) 高橋 光政 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 *3月20日(水)7時~18時  ※有酸素ボクシング中は、サンドバックやミットなど、 大きな音の出るトレーニングは禁止となります。 ご了承ください。	7		
8	ボクシング 「無料体験限定」 高橋 光政 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼		8		
9	ボクシング (ダイエット) 高橋 光政 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★★強度▼	フィジカルトレーニング (中級) 土居 海 難易度★強度▼♥		9		
10	ボクシング (初心者) 高橋 光政 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	ボクシング (中級テクニック) 高橋 光政 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼		12:00open 12:10start	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)		キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 大貫 健一 難易度★強度▼	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼		キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼♥	キックボクシング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★強度▼♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★強度▼♥	ボクシング (ダイエット) 山口 温志 難易度★強度▼♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度▼		有酸素ボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼♥		キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 大貫 健一 難易度★★強度▼	15
16	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」 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	ボクシング (初心者) 山口 温志 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 (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 大貫 健一 難易度★強度▼	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大貫 健一 難易度★強度▼	17	
18	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★強度▼♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 郡司 勇也 難易度★強度▼♥	ボクシング (初心者) 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験」 (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 郡司 勇也 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が 大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。  ※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 下さい。 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。		19	
20	キックボクシング (中級テクニック) 藤井 重綺 難易度★★強度▼♥	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 郡司 勇也 難易度★★強度▼♥	ボクシング (中級テクニック) 山口 温志 難易度★★強度▼♥	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼♥			20	
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニック) 郡司 勇也 難易度★★強度▼♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 山口 温志 難易度★強度▼♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度▼			21	
22	21:45class ends 22:00 close							22	
23								23	



**藤井 重綺**

1995年11月17日(28)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
格闘技歴:20年  
楽しく動きましょう!



**山口 温志**

1982年7月16日(41)  
指導クラス:ボクシング  
競技歴:ボクシング15年  
面白いレッスン提供します!



**土居 海**

1986年7月24日(37)  
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16年  
一緒に楽しんで成長しましょう!

**Coming Soon**

**高橋 光政**

1987年11月5日(36歳)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング15年  
楽しく強くなりましょう!



**市川 裕隆**

1967年1月11日(55)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:6年  
楽しく格闘技しましょう!



**大貫 健一**

1980年8月6日(43)  
指導クラス:キック、フィジカル、総合  
格闘技歴:総合格闘技8年、空手2年  
マッサージ、鍼灸の勉強中です。



**郡司 勇也**

1996年10月16日(27)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング  
楽しんで頑張りましょう!



**漆原 季亮**

1989年3月2日(35)  
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15年  
キックボクシングの基礎を丁寧に教えます