



★ファイトフィット田町芝浦 8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	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		7:10 モーニングキックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥			7
8	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		9:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	9:00 キックSTEP UP 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		10:00 キックSTEP UP 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥	10:00 有酸素キックボクシング 小川 まゆ 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥			10
11	11:00 ボクシングSTEP UP GEENIE 難易度★ 強度♥		11:00 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	11:00 ストレッチ 小川 まゆ 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシングSTEP UP GEENIE 難易度★ 強度♥			11
12	12:00 30分ボクシング GEENIE 12:30 自由練習 &ミット2R		12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在		13:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		14:00 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 初心者ボクシング GEENIE(無料体験) 難易度★ 強度♥		15:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックSTEP UP 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシングSTEP UP 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 護身術 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥		16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 初心者空手クラス 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥		17:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥♥	17:00 ノーギ柔術初心者 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	17:00 護身術 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習 &ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習 &ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 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	19:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥		19:00 初心者ボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間)		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥		20:00 ダイエットボクシング 金子 虎旦 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	※また、人数制限13名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、方が一定数に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。		20
21	21:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥		21:00 初心者ボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	※マスマスパー、タッチゲーム、シャドーマスを禁止です。 ※対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。		21
22	22:00 自由練習 &ミット2R 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22:00 自由練習 &ミット2R 金子 虎旦 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 &ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 &ミット2R 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	※無料体験者限定は既存会員のレッスンはありません。 ※女性インストラクター、怪我をしているインストラクターはミット受けをお断りする場合がございます。 ※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 ※SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		22
23			22:45class ends 23:00 close					23

トレーニングを希望の方には田町三田店をご利用下さい。
定休日



COMING SOON

COMING SOON

菱沼 郷	小曾根 広泰	GEENiE	小川 まゆ
1978年9月19日(43) 指導クラス:キックボクシング、総合 格闘歴:総合格闘技15年 強く健康で幸せにな리ましょう！	1980年3月10日(42) 指導クラス:キックボクシング、護身術 格闘歴:空手7年、合気道 弐段 楽しく動いて健康にな리ましょう！	1978年10月13日(43) 指導クラス:ボクシング 競技:ボクシング 一緒に楽しくボクシングしましょう！	1969年10月17日 指導クラス:有酸素ボクシング 指導歴:有酸素ボクシング2年 初心者でも楽しくがモットーです！

COMING SOON

金子 虎旦			
1998年3月11日(24) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング12年 まずは楽しむことから始めましょう！			

★ファイトフィット田町芝浦 記載事項★

【注意事項】

・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。

※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。

・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクター の管理のもと行ってください。

・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限13名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。

・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクター の管理のもと行ってください。

【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5
--

定休日

水曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4
--

木曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4
--

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4
--

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4
--

日曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5
--

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00～19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。