



# ★ファイトフィット本厚木 2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 モーニングキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥      | 7:10 モーニングキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 7:10 モーニングキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 7:10 モーニングキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | <p>※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)</p> <p>※また、人数制限(5名まで)とさせていただきます。</p> <p>予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。</p> | 7                                 |                                   |                                   |                                   |   |   |    |
| 8  | 8:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥        | 8:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 8:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ |   | <p>無料体験実施中!!<br/>体験予約はWEBから!!</p> | 8                                 |                                   |                                   |   |   |    |
| 9  | 9:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥        | 9:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 9:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 9:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 9:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   |   |                                   | <p>無料体験実施中!!<br/>体験予約はWEBから!!</p> | 9                                 |                                   |   |   |    |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 10:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 10:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 10:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  |   |                                   |                                   | <p>無料体験実施中!!<br/>体験予約はWEBから!!</p> | 10                                |   |   |    |
| 11 | 11:00 空手<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥♥                      | 11:00 空手<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥♥                   | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥♥      | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥♥       | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥♥      |   |                                   |                                   |                                   | <p>無料体験実施中!!<br/>体験予約はWEBから!!</p> | 11  |   |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 フリートレーニング<br>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<br>荒川 直樹<br>難易度★ 強度♥       | 12:10 キックボクシング無料体験限定<br>和田 拓也<br>難易度★ 強度♥       | 12 |
| 13 | 13:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥♥             | 13:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥♥          | 13:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥♥        | 13:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥♥         | 13:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥♥        |   |                                   |                                   |                                   |                                   | 13:00 初心者キックボクシング<br>荒川 直樹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>和田 拓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 13 |
| 14 | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 14:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 14:00 初心者キックボクシング<br>平山 諒(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  |   |                                   |                                   |                                   |                                   | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>荒川 直樹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 14:00 コンビネーションミット<br>和田 拓也<br>難易度★ 強度♥          | 14 |
| 15 | 15:00 初心者キックボクシング<br>吉村 涼句(無料体験)<br>難易度★ 強度♥        | 15:00 コンビネーションミット<br>吉村 涼句<br>難易度★ 強度♥           | 15:00 コンビネーションミット<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥         | 15:00 コンビネーションミット<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥          | 15:00 コンビネーションミット<br>平山 諒<br>難易度★ 強度♥         |   |                                   |                                   |                                   |                                   | 15:00 コンビネーションミット<br>荒川 直樹<br>難易度★ 強度♥          | 15:00 初心者キックボクシング<br>和田 拓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 15 |
| 16 | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                    | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                 | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                 |   |                                   |                                   |                                   |                                   | 16:00 ダイエットキックボクシング<br>荒川 直樹(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 16:00 初心者キックボクシング<br>和田 拓也(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 16 |
| 17 | 17:00 コンビネーションミット<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥              | 17:00 初心者キックボクシング<br>清木場 哲生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 17:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥♥          | 17:00 初心者キックボクシング<br>芳元 壱心<br>難易度★ 強度♥♥        | 17:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥♥          | 17:00 自由練習&ミット2R<br>荒川 直樹<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥   |                                   |                                   |                                   |                                   | 17:00 自由練習&ミット2R<br>和田 拓也<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 17  |    |
| 18 | 18:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥          | 18:00 初心者キックボクシング<br>清木場 哲生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 18:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 18:00 初心者キックボクシング<br>芳元 壱心<br>難易度★ 強度♥♥        | 18:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | <p>17:45class ends 18:00close</p>   |                                   |                                   |                                   |                                   | 18  |   |    |
| 19 | 19:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥          | 19:00 初心者キックボクシング<br>清木場 哲生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 19:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 19:00 初心者キックボクシング<br>芳元 壱心<br>難易度★ 強度♥♥        | 19:00 ダイエットボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | <p>※月曜日、火曜日の吉村涼句は女性インストラクターですので男性会員様のミット打ちはご遠慮ください。</p> <p>※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。<br/>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。</p>                  |                                   | 19                                |                                   |                                   |   |   |    |
| 20 | 20:00 30分フィジカル 濱道<br>20:30 30分ボクシング 濱道<br>難易度★ 強度♥♥ | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>清木場 哲生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 20:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥♥          | 20:00 ダイエットキックボクシング<br>芳元 壱心<br>難易度★ 強度♥♥      | 20:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥♥          | <p>22:45class ends 23:00 close</p>  |                                   | 20                                |                                   |                                   |   |   |    |
| 21 | 21:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥          | 21:00 初心者キックボクシング<br>清木場 哲生(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 21:00 初心者ボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 21:00 初心者キックボクシング<br>芳元 壱心<br>難易度★ 強度♥♥        | 21:00 ダイエットボクシング<br>濱道 亮太(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | <p>22:45class ends 23:00 close</p>  |                                   | 21                                |                                   |                                   |   |   |    |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥           | 22:00 自由練習&ミット2R<br>清木場 哲生<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥     | 22:00 自由練習&ミット2R<br>芳元 壱心<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥      | 22:00 自由練習&ミット2R<br>濱道 亮太<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥     | <p>22:45class ends 23:00 close</p>  |                                   | 22                                |                                   |                                   |   |   |    |
| 23 |   |  |   |  |   | <p>22:45class ends 23:00 close</p>  |                                   | 23                                |                                   |                                   |   |   |    |



COMING SOON



COMING SOON

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>和田 拓也</b></p>  | <p><b>清木場哲生</b></p>   | <p><b>吉村 涼句</b></p>  | <p><b>芳元孝心</b></p>  |
| <p>1992年06月30日(29)<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>キックボクシング歴8年<br/>楽しく格闘技しましょう!</p> | <p>生年月日:非公開<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>競技歴:キックボクシング7年<br/>初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p> | <p>1998年08月11日(23)<br/>指導クラス:空手、キックボクシング<br/>空手歴:15年<br/>丁寧にご指導していきます!</p> | <p>生年月日:非公開<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>競技歴:キックボクシング2年<br/>初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p> |



COMING SOON



|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>濱道 亮太</b></p>  | <p><b>荒川直樹</b></p>  | <p><b>平山 諒</b></p>  |
| <p>1983年09月25日(38)<br/>指導クラス:ボクシング<br/>ボクシング歴:20年<br/>お待ちしております!</p>         | <p>生年月日:非公開<br/>指導クラス:キックボクシング<br/>競技歴:キックボクシング9年<br/>初心者の方でも楽しいレッスンにします!</p> | <p>生年月日:非公開<br/>指導クラス:キックボクシング、総合格闘技<br/>格闘技歴10年以上<br/>お待ちしております!</p> |
| <p>2020アマチュア修斗関東選手権準優勝<br/>2021アマチュア修斗関東選手権準優勝<br/>2021全日本アマチュア修斗選手権大会出場</p> |   |   |