



★ファイトフィット田町芝浦 6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(火曜定休日)

【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♥	トレーニングを希望の方はここから徒歩15分の ポ田町三田店をご利用下さい。 定休日	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 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 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) ※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、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。		7
8	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 菱沼 郷 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 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 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 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 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 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		11:00 初心者ボクシング 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 11:30 自主練習	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		11
12	12:00 ボクシング 無料体験限定 GEENIE 12:30 自主練習		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 ボクシング 無料体験限定 GEENIE 12:30 自主練習	12:00open 12:10start 12:10 キックボクシング 無料体験限定 菱沼 郷 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング 無料体験限定 秋山 泰幸 12:30 自主練習	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 コンビネーションミット 小島 岳大 難易度★★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 秋山 泰幸 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 小島 岳大 14:30 自主練習	14:00 キックボクシング 無料体験限定 小島 岳大 14:30 自主練習	14:00 ダイエットボクシング GEENIE 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 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		15:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥		16:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 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 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥		17:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自主練習 小島 岳大 難易度★ 強度♥～♥♥♥	17:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥～♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 秋山 泰幸 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 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥		19:00 初心者ボクシング 峰 青俊 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 峰 青俊 難易度★★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	※マ斯巴、タッチゲーム、シャドーマは禁止です。 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。 ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。		19
20	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 ダイエットボクシング 峰 青俊 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 峰 青俊 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 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。		20
21	21:00 ノーギ柔術初心者 菱沼 郷 難易度★ 強度♥		21:00 初心者ボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング (無料体験) 峰 青俊(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	*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。		21
22	22:00 自主練習 菱沼 郷 難易度★ 強度♥～♥♥♥		22:00 自主練習&ミット2R 峰 青俊 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 峰 青俊 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥～♥♥♥			22
23			22:45class ends 23:00 close					23



菱沼 郷	小島 岳大	GEENiE	秋山 泰幸
1978年9月19日 指導クラス:キックボクシング、ボクシング、ノーギ柔術 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せにな리ましょう！	1992年7月26日 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう！	1978年10月13日 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！	1979年10月6日 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年 ボクシングやキックの魅力をお伝えします！

COMING SOON

峰 青俊
1999年3月12日 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 競技:ボクシング、キックボクシング 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！