

★ファイトフィット自由が丘 6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)

【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 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 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16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、次のクラスまでお持ち頂く場合がございます。		7
8	8:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 新井 一世 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 新井 一世 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	11:00 初級フジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	11
12	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	12:00 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 中級キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	12:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級ムエタイテクニック 新井 一世 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	14:00 ノーギ柔術初心者 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 榊 皇秀・重吉 史斗 難易度★ 強度♥～♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗・金野 光秀 難易度★ 強度♥～♥♥♥	17
18	18:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング CHIEKO 難易度★ 強度♥	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 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 初心者キックボクシング CHIEKO(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 石川 奈未 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 佐田 貴章 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 時間 孝成 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 石川 奈未(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。		20
21	21:00 初心者キックボクシング 佐田 貴章(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 時間 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックボクシング 金野 光秀 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックボクシング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 佐田 貴章 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 時間 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 金野 光秀 難易度★★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥～♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



榊 皇秀
 2001年9月30(21歳)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:空手8年
 運動は楽しむ事が1番です！



秋山 泰幸
 1979年10月6日(43)
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 競技歴:ボクシング15年、キックボクシング4年、空手3年
 格闘技の魅力をお伝えします！！



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！

COMING SOON

佐田 貴章
 1986年8月13日(36)
 指導クラス:キックボクシング
 競技歴:ムエタイ10年
 皆様のご参加お待ちしております！！

COMING SOON



関口 祐冬
 1996年11月4日(25)
 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！

時岡 孝成
 1994年8月1日(28)
 指導クラス:キックボクシング
 競技歴:様々なこと9年
 楽しんでいただけるように頑張ります！

COMING SOON

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

COMING SOON



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！

西田 浩樹
 1998年08月19日(24)
 指導クラス:キックボクシング
 キックボクシング歴:1年
 楽しく体を動かしましょう！