

★ファイトフィット本厚木 6月時間割★

【營業時間】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 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 芳元 菫心(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉村 涼句(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) ※また、人数制限15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。	
8	8:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 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♥	8:00 初心者キックボクシング 芳元 菫心(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 芳元 菫心(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥		
10	10:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 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♥	10:00 初心者キックボクシング 芳元 菫心(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥		
11	11:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	11:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	11:00 護身術 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 芳元 菫心(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥		
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 キックボクシング無料体験限定 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 12:30 自主練習
13	13:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(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 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 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 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 吉原 翼(無料体験) 難易度★ 強度♥
14	14:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 吉原 翼(無料体験) 難易度★ 強度♥
15	15:00 コンビネーションミット 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 吉原 翼 難易度★ 強度♥
16	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 護身術 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	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 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 吉原 翼(無料体験) 難易度★ 強度♥
17	17:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 清木場 哲生(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 フィジカル&ストレッチ 難易度★ 強度♥	17:00 フィジカル&ストレッチ 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	17:00 フィジカル&ストレッチ 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 吉原 翼 難易度★ 強度♥~♥♥♥
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 ダイエットキックボクシング 清木場 哲生 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	
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 初心者キックボクシング 清木場 哲生(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 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♥	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♥	※ファイティングはマスマスパー、スパーリング等禁止となっております。 ※外国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。 ※インストラクターの都合により、時間割と変更される場合がございます。 ※ご告知しますのでご確認の上ご来店ください。	
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 中級フィジカル 清木場 哲生 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♥	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 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	※無料体験限定は既存会員のレッスンはありません。 ※女性スタッフ、指導をしているスタッフ、スタッフより体験したい会員のみのミット受付はお断りする場合が多いです。 ※ライトルームあります。(Wi-Fi、コンセント、充電器貸出有)	
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 初心者キックボクシング 清木場 哲生(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 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♥	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♥		
22	22:00 自主練習&ミット2R 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 清木場 哲生 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						



小曽根 広泰	吉村 涼句	清木場 哲生
1980年3月10日 指導クラス:キックボクシング、護身術 格闘技歴:フルコンタクト空手10年、合気道 弐段 楽しく動いて健康にならしましょう！	1998年08月11日 指導クラス:空手、キックボクシング 格闘技歴:伝統派空手15年 丁寧に指導していきます！	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4年 ボクシング歴:2年 現役プロボクサー 初心者の方でも楽しいレッスンにします！



吉原 翼	芳元 壱心
生年月日:1974年7月13日 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:伝統派空手10年、キックボクシング3年 初心者の方にも丁寧に教えます！	2001年11月20日 指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング2年 初心者の方でも楽しいレッスンにします！