



# ★ファイトフィット自由が丘 2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)

※祝日 18:00迄

【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	キックボクシング (モーニング) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼			7
8	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	9:00open 9:10start		8
9	キックボクシング 【無料体験限定】 榊 皇秀 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	9
10	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	10
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) ルイ 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	11
12	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	12
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 金野 光秀 難易度★強度▼	13
14	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 【無料体験限定】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ムエタイ (中級テクニク) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 金野 光秀 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 金野 光秀 難易度★強度▼	15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 金野 光秀 難易度★強度▼	16
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 金野 光秀 難易度★強度▼	17
18	フリートレーニング (初心者) (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) CHIEKO 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	18:00 close		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 CHIEKO 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。  ※祝日は18時までの営業になっております。 2/12(月)、2/23(金)は18時まで		19
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみ ミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持てませんので ご了承ください。また、途中から参加された方のミットは持て ない場合がございます。		20
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 榊 皇秀 難易度★強度▼			22
23	23:00 close							23



**神 皇秀**

2001年9月30日(22歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手8年  
楽しく体を動かしましょう!



**ルイ**

2003年11月15日(20)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング1年  
キックボクシングで健康になりましょう!



**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!



**金野光秀**

1995年07月04日(28)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:少林寺拳法、テコンドー  
楽しく追い込みましょう!

COMING SOON



**関口 祐冬**

1996年11月4日(27)  
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!



**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



**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!