



# ★ファイトフィットスタジオ荻窪 8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 モーニングボクシング 浦嶋 将之 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	7:10 超入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 市川 裕隆 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12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	9:00 ボクシングSTEP UP 浦嶋 将之 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	8:00 ストレッチ&フィジカル yuie 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 市川 裕隆 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 浦嶋 将之 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	9:00 有酸素ダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥			9	
10	10:00 ダイエットボクシング 浦嶋 将之 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	10:00 ストレッチ&フィジカル yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!	10
11	11:00 中級ボクシングテクニック 浦嶋 将之 難易度★★ 強度♥	11:00 中級キックテクニック 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥	11:00 中級キックテクニック 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥	11:00 入門ベリーダンス yuie(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 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	12:10 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	13	
14	15:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 浦嶋 将之 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14:00 中級キックテクニック 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	14	
15	11:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	15:00 中級ボクシングテクニック 小野 瑛大 難易度★★★ 強度♥	15:00 中級ボクシングテクニック 浦嶋 将之 難易度★★★ 強度♥	11:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	11:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	15:00 キックSTEP UP 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	15:00 キックSTEP UP 山下 辰彦 難易度★ 強度♥	15	
16	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックSTEP UP 小野 瑛大 難易度★ 強度♥	16:00 ボクシングSTEP UP 浦嶋 将之 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 山下 辰彦(無料体験) 難易度★ 強度♥	16	
17	17:00 ボクシングSTEP UP 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング 小野 瑛大(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	16:00 キックSTEP UP 市川 裕隆 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 キックボクシング無料体験限定 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	14:00 中級キックテクニック 山下 辰彦 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 Kpop 入門 Ayumi(無料体験) 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リズムトレーニング&ダンス入門 Ayumi(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ジャズダンス入門 Ayumi(無料体験) 難易度★ 強度♥	※ベリーダンス、ヨガの時間は ミット・縄跳びのような、 大きな音のする練習は禁止です。 大きな音、声を出さなければ、シャドーや 筋トレ、ストレッチ等の練習は可能です。			19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 市川 裕隆 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※テクニッククラスは、 ディフェンス練習をメインにした対人練習です。		20	
21	21:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニック 市川 裕隆 難易度★★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニック 岡山 直樹 難易度★★★ 強度♥	21:00 中級キックテクニック 岡山 直樹 難易度★★★ 強度♥			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 市川 裕隆 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



COMING SOON



<b>岡山 直樹</b>
1990年10月27日(31) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:10年 楽しく体を動かしましょう!

<b>市川 裕隆</b>
1967年1月11日(55) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:6年 楽しく格闘技しましょう!

<b>山口 温志</b>
1982年7月16日(40) 指導クラス:ボクシング、フィジカル 格闘技歴:ボクシング14年、極真空手2年 楽しいクラス作りを心がけています!

<b>浦嶋 将之</b>
1996年5月29日(25) 指導クラス:ボクシング 競技歴:ボクシング10年、空手8年 楽しいクラスにします!!

COMING SOON



<b>山下 辰彦</b>
生年月日:非公開 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ムエタイ3年 楽しく格闘技しましょう!

<b>yuie</b>
指導クラス:ベリーダンス フィジカル ボディメイクを意識して 健康的な身体作りをしてまいります ご参加お待ちしております。

<b>Ayumi</b>
指導クラス:ジャズ・Kpopダンス 1人1人のレベルにあった レッスンをしていきます! ご参加お待ちしております!

<b>斧田 航</b>
1983年8月9日(38) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ムエタイ3年 キックボクシングで楽しく健康的な体作りを

# ★ファイトフィットスタジオ荻窪 記載事項★

## 【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。  
※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。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。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間、人数制限14名までとさせていただきます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)  
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。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。

## 【ステップアップクラス日程】

月曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

火曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

水曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

木曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

金曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第2週-level.1、第3週-level.2、第4週-level.3、第5週-level.4、第6週-level.5

## 【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00~19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどのお支払いはできません。

◇担当者名 対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認ください。

木内 崇雅