



# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 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

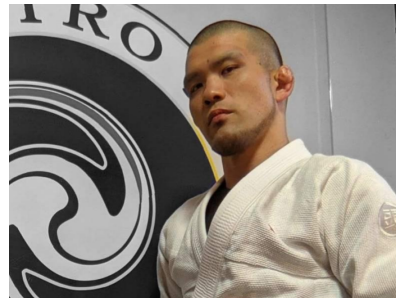
【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕(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14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 キックSTEP UP 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックSTEP UP 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックSTEP UP 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックSTEP UP 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックSTEP UP 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥			8	
9	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥			9	
10	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!!! 体験予約はWEBから!!!	10
11	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 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 初心者キックボクシング 砂山 裕 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	12:00open 12:10start		12	
13	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 砂山 裕 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13	
14	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックSTEP UP 平 圭史 難易度★ 強度♥	16:00 キックSTEP UP 砂山 裕 難易度★ 強度♥	16	
17	17:00 有酸素インストラクター 育成クラス 照井 純一	17:00 キックSTEP UP ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 照井 純一 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 キックSTEP UP 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 平 圭史 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 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	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 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢(無料体験) 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。		19	
20	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 フィジカルクラス 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R ハリイ 永田 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R ハリイ 永田 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



**ハリイ永田**

1977年6月26日(44)  
指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル  
格闘技歴:ムエタイ19年  
格闘技を楽しみましょう



**砂山 裕**

1979年7月27日(42)  
指導クラス:キックボクシング 寝技  
格闘技歴:柔術10年 キックボクシング5年  
楽しく運動しましょう!



**我謝 真人**

1991年8月22日(30)  
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6年  
楽しみながら強くなりましょう



**照井 純一**

1980年7月21日(41)  
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング  
格闘技歴:キックボクシング6年  
一緒に練習して上手くなりましょう!



**新井 一世**

1982年8月19日(39)  
指導クラス:ボクシング、ムエタイ  
格闘技歴:12年  
ニーズにあった指導をしていきます!

COMING SOON

**北嶋 克矢**

指導クラス:キックボクシング フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技7年  
体力、筋力を付けたい方は、フィジカルクラス  
オススメです

COMING SOON

**平 圭史**

1984年2月5日(38)  
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3年  
楽しいレッスンを心がけてます

# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 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

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

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

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

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

## 【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、電子マネーなどで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。

砂山 裕