



【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【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<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>        | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>        | 7:10 モーニングキックボクシング<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>        | 7:10 超入門ベリーダンス<br>yuie(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>       | 7:10 モーニングボクシング<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>            | <b>※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)</b><br><b>※また、人数制限 12名までとさせていただきます。</b><br><b>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。</b> |                                                       | 7    |
| 8  | 8:00 ボクシングSTEP UP<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★ 強度♥</b>       | 8:00 ボクシングSTEP UP<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>       | 8:00 キックSTEP UP<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>            | 8:00 ストレッチ & フィジカル<br>yuie<br><b>難易度★ 強度♥</b>         | 8:00 ボクシングSTEP UP<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>           |                                                                                                                                                     |                                                       | 8    |
| 9  | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★ 強度♥</b>     | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>     | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>        | 9:00 有酸素ダンス<br>yuie(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>         | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>         |                                                                                                                                                     |                                                       | 9    |
| 10 | 10:00 ダイエットボクシング<br>浦嶋 将之(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b> | 10:00 ダイエットボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b> | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b> | 10:00 ストレッチ & フィジカル<br>yuie(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>  | 10:00 ダイエットボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>     | <b>無料体験実施中!!!<br/>体験予約はWEBから!!!</b>                                                                                                                 |                                                       | 10   |
| 11 | 11:00 中級ボクシングテクニック<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★★ 強度♥</b>     | 11:00 中級ボクシングテクニック<br>野田 賢史<br><b>難易度★★ 強度♥</b>     | 11:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br><b>難易度★★ 強度♥</b>           | 11:00 入門ベリーダンス<br>yuie(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>       | 11:00 中級ボクシングテクニック<br>野田 賢史<br><b>難易度★★ 強度♥</b>         | <b>12:00open 12:10start</b>                                                                                                                         |                                                       | 11   |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                          | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                         | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                           | 12:10 初心者キックボクシング<br>岡山 直樹(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>                                                                                                 | 12:10 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>   | 12   |
| 13 | 13:00 ダイエツボクシング<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>        | 13:00 ダイエツボクシング<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>        | 13:00 ダיעツキックボクシング<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>        | 13:00 ダיעツボクシング<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>          | 13:00 ダיעツキックボクシング<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>         | 13:00 ダיעツキックボクシング<br>岡山 直樹(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>                                                                                               | 13:00 ダיעツキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b> | 13   |
| 14 | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★ 強度♥</b>    | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>    | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>       | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>      | 14:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>        | 14:00 中級キックテクニク<br>岡山 直樹<br><b>難易度★★ 強度♥</b>                                                                                                        | 14:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>           | 14   |
| 15 | 15:00 中級ボクシングテクニク<br>浦嶋 将之<br><b>難易度★★ 強度♥</b>      | 15:00 中級ボクシングテクニク<br>野田 賢史<br><b>難易度★★ 強度♥</b>      | 15:00 中級キックテクニク<br>岡山 直樹<br><b>難易度★★ 強度♥</b>           | 15:00 中級ボクシングテクニク<br>野田 賢史<br><b>難易度★★ 強度♥</b>        | 15:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br><b>難易度★★ 強度♥</b>            | 15:00 キックSTEP UP<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥</b>                                                                                                        | 15:00 キックSTEP UP<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>          | 15   |
| 16 | 16:00 ダイエツボクシング<br>(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>       | 16:00 ダיעツボクシング<br>(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>       | 16:00 キックSTEP UP<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥</b>           | 16:00 ダיעツボクシング<br>野田 賢史(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>    | 16:00 ダיעツキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>   | 16:00 初心者キックボクシング<br>岡山 直樹(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>                                                                                                 | 16:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>   | 16   |
| 17 | 17:00 ボクシングSTEP UP<br><b>難易度★ 強度♥</b>               | 17:00 ボクシングSTEP UP<br><b>難易度★ 強度♥</b>               | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                          | 17:00 ボクシングSTEP UP<br>野田 賢史<br><b>難易度★ 強度♥</b>        | 17:00 フリートレーニング<br>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<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥</b>                                                                                                    | 17:00 キックボクシング無料体験限定<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥</b>      | 17   |
| 18 | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 18:00 Kpop 入門<br>Ayumi(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>       | 18:00 フリートレーニング<br>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<br>Ayumi(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b> | <b>17:45class ends 18:00close</b>                                                                                                                   |                                                       | 18   |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b> | 19:00 初心者キックボクシング<br>岡山 直樹(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b> |                                                        | 19:00 初心者キックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>   | 19:00 ジャズダンス入門<br>Ayumi(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>        | <b>※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が可能です。</b>                                                               |                                                       | 19   |
| 20 | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>     | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>     | 20:00 初心者キックボクシング<br>岡山 直樹(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥</b>    | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>市川 裕隆(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b> | 20:00 ダイエツキックボクシング<br>岡山 直樹(無料体験)<br><b>難易度★ 強度♥♥</b>   | <b>※テクニクスクラスは、ディフェンス練習をメインにした対人練習です。</b>                                                                                                            |                                                       | 20   |
| 21 | 21:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br><b>難易度★★ 強度♥</b>        | 21:00 中級キックテクニク<br>岡山 直樹<br><b>難易度★★ 強度♥</b>        | 21:00 中級キックテクニク<br>岡山 直樹<br><b>難易度★★ 強度♥</b>           | 21:00 中級キックテクニク<br>市川 裕隆<br><b>難易度★★ 強度♥</b>          | 21:00 中級キックテクニク<br>岡山 直樹<br><b>難易度★★ 強度♥</b>            |                                                                                                                                                     |                                                       | 21   |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥~♥♥♥</b>    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥~♥♥♥</b>    | 22:00 自由練習&ミット2R<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥~♥♥♥</b>       | 22:00 自由練習&ミット2R<br>市川 裕隆<br><b>難易度★ 強度♥~♥♥♥</b>      | 22:00 自由練習&ミット2R<br>岡山 直樹<br><b>難易度★ 強度♥~♥♥♥</b>        |                                                                                                                                                     |                                                       | 22   |
| 23 | <b>22:45class ends 23:00 close</b>                  |                                                     |                                                        |                                                       |                                                         |                                                                                                                                                     |                                                       | 23</ |



**岡山 直樹**

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!

COMING SOON



**浦嶋 将之**

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!!



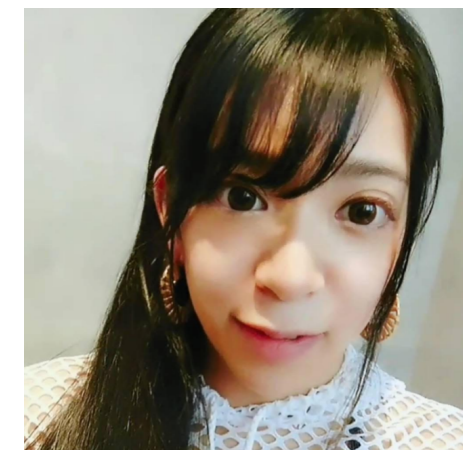
**野田 賢史**

1995年6月7日(27)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:10年  
楽しく格闘技しましょう!



**yuie**

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。



**Ayumi**

指導クラス:ジャズダンス  
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!

# ★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ssql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ssql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。

木内 崇雅