



# ★ファイトフィット吉祥寺 11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 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 木内 崇雅 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	8:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	8:00 キックSTEP UP 木内 崇雅 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 キックSTEP UP 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00 中級フィジカル 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥♥			9
10	10:00 グループキックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級キックテクニック 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 グループキックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級キックテクニック 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 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 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 大貫 健一 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 グループミット 山口 温志 難易度★ 強度♥	13:00 レスリング基礎 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	13:00 グループミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 グループミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 レスリング基礎 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	13:00 キックSTEP UP 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 キックSTEP UP 大貫 健一 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 ボクシングSTEP UP 山口 温志 難易度★ 強度♥	14:00 初心者総合 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 初心者総合 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	14:00 初級フィジカル 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	14:00 初級フィジカル 大貫 健一 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 大貫 健一 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初級フィジカル 山口 温志 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 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 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 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 大貫 健一 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者ボクシング 山口 温志 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 大貫 健一 難易度★ 強度♥	17
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 山口 温志 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	18:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 中級ボクシングテクニック 山口 温志 難易度★★ 強度♥	20:00 中級ボクシングテクニック 山口 温志 難易度★★ 強度♥	20:00 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	20:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥			20
21	21:00 初級フィジカル 山口 温志 難易度★ 強度♥♥	21:00 初級フィジカル 山口 温志 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥			21
22	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥		22
23	22:45class ends		23:00 close					23



**木内 崇雅**

1987年5月29日(35)

指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技18年  
食事管理の相談も気兼ねなくどうぞ!



**國金 慎太郎**

1993年12月5日(29)

指導クラス:寝技、キックボクシング  
格闘技歴:総合格闘技4年  
寝技やキックボクシングを担当しています。



**山口 温志**

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!



**城田 幸村**

1997年5月10日(25)

指導クラス:キックボクシング、空手  
格闘技歴:伝統空手18年、キックボクシング2年  
楽しい中で心身ともに鍛え上げましょう!



**大貫 健一**

1980年8月6日(42)

指導クラス:キック、フィジカル、総合  
格闘技歴:総合格闘技5年、空手2年  
マッサージ、鍼灸の勉強中です。



**榊 皇秀**

2001年9月30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2年  
一緒に安心安全に格闘技を楽しみましょう

# ★ファイトフィット吉祥寺 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、人数制限12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