



★ファイトフィット渋谷宮益坂 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 モーニングキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング ダニエレ ベヴェリニ 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13名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、方が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 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング yamaguchi(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥							8	
9	9:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥	9:00 脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥							9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	10:00 ヒップホップフィット yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級ボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	10:00 ダイエットボクシング ダニエレ ベヴェリニ 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 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥	11:00 ヒップホップフィット yamaguchi 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 吉越 博司 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 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 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	13:00 グループミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13			
14	14:00 キックボクシング無料体験限定 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14			
15	15:00 キックSTEP UP 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	15:00 キックSTEP UP 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシングSTEP UP 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシングSTEP UP 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシングSTEP UP 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	15:00 初級フィジカル 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初級フィジカル 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15			
16	16:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	16			
17	17:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 近藤 敏展 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 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング リンポー 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスマスパー、 スパリング等禁止となっております。 *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。 *インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 snsで告知しますのでご確認ください。						19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 KICK OUT(初級) リンポー 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	20:00 初心者総合 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥							20
21	21:00 中級キックボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	21:00 初心者キックボクシング リンポー(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥	21:00 中級フィジカル 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥							21
22	22:00 自由練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R リンポー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22						
23	22:45class ends 23:00 close												23



吉越 博司

1998年11月10日(23歳)
指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴9年、総合格闘技歴1年
怪我に気を付けてレッスンします！



ダニエレ・ハヴェリニ

1974年12月21日(47歳)
指導クラス:ボクシング
ボクシング歴:10年
是非一緒にボクシング楽しみましょう！



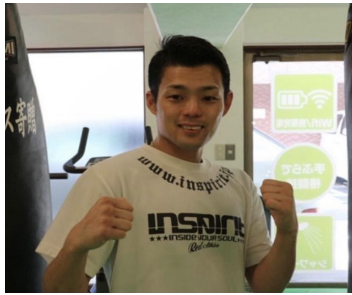
漆館 宗太

1985年3月28日(37)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:空手総合格闘技18年2段
初めての方でも分かりやすいレッスンをします



榎 皇秀

2001年9月30(20歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年
運動は楽しむ事が1番です！



近藤敏展

11月5日
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
部活のような指導を心がけてます！



リンポー

1987年6月8日(34)
指導クラス:キックボクシング/KICK OUT
格闘技歴:キックボクシング5年
元気になるレッスンを心がけます！

coming soon

YAMAGUCHI
生年月日:非公開
指導クラス:ボクシング・ダンス
格闘技歴:非公開
是非クラスに来てください。

★ファイトフィット渋谷宮益坂 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。
- ・マスパーリングに参加する場合は必ず マウスピース、膝当て(キックの場合) を着用してください。(レンタルは¥220で可能です)
力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は参加をお断りをする場合がございますので予めご了承ください。
- ・コロナウイルス感染予防の為、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。

【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。