



# ★ファイトフィット六本木ステーション 12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 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 寺坂 美和 難易度★ 強度♥♥	<p>※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)</p> <p>※また、人数制限12名までとさせていただきます。</p> <p>予約は不要ですが、万が一、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。</p> <p><b>無料体験実施中!!</b> 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>	7																		
8	8:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			<p>12:10 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p> <p>12:10 キックボクシング無料体験限定 松村 昇成 難易度★ 強度♥</p>	8																
9	9:00 初心者キックボクシング 森 貴慎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小松 倅史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小松 倅史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 寺坂 美和 難易度★ 強度♥♥					<p>13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p> <p>13:00 コンビネーションミット 松村 昇成 難易度★ 強度♥</p>	9														
10	10:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和 難易度★ 強度♥♥							<p>13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p> <p>13:00 コンビネーションミット 松村 昇成 難易度★ 強度♥</p>	10												
11	11:00 中級キックテクニク 森 貴慎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 小松 倅史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング (無料体験) 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥									<p>13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p> <p>13:00 コンビネーションミット 松村 昇成 難易度★ 強度♥</p>	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											<p>13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p> <p>13:00 コンビネーションミット 松村 昇成 難易度★ 強度♥</p>	12								
13	13:00 コンビネーションミット 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	13:00 自由練習 難易度★ 強度♥~♥♥♥	13:00 自由練習 難易度★ 強度♥~♥♥♥													<p>14:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥</p> <p>14:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p>	13						
14	14:00 初心者キックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥															<p>14:00 太極拳クラス 松村 昇成 難易度★ 強度♥♥</p>	14				
15	15:00 初心者キックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 小松 倅史 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング (無料体験) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥																	<p>15:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p> <p>15:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥</p>	15		
16	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥																			<p>16:00 太極拳クラス 松村 昇成 難易度★ 強度♥♥</p>	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 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥																				
18	18:00 自由練習 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 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	<p>17:45class ends 18:00close</p> <p>*ファイトフィットはマスマー、 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の上ご来店ください。 *女性インストラクターの場合、 男性会員様のミット受けは出来かねますので ご了承ください。</p>	18																		
19	19:00 初心者キックボクシング 松村 昇成 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥			<p>20:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥</p>	19																
20	20:00 ダイエットキックボクシング 松村 昇成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥					<p>21:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥</p>	20														
21	21:00 太極拳クラス 松村 昇成 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 田中 峻 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥							<p>22:00 自由練習 &amp; ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥</p>	21												
22	22:00 自由練習 & ミット2R 松村 昇成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 & ミット2R 佐々木 康博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 & ミット2R 田中 峻 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 & ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 & ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥									<p>23:00 自由練習 &amp; ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥</p>	22										
23	22:45class ends 23:00 close															<p>23:00 自由練習 &amp; ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥</p>	23								

COMING SOON



**寺坂 美和**

指導クラス:キックボクシング



**杉山 功一**

1978年9月25日(43)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング20年  
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など

**小松 博史**

1997年11月18日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年  
基礎からの指導丁寧に教えていきます！



**佐々木 康博**

1983年12月13日(37)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技  
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年  
格闘技で幸せに！



**松村 晃成**

1973年12月1日(48)  
指導クラス:キックボクシング 護身太極拳  
格闘技歴:キックボクシング歴1年  
格闘技と太極拳で健康に！

COMING SOON

**森 貴慎**

指導クラス:キックボクシング