

★ファイトフィット渋谷宮益坂 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 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 高崎 芳明 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 モーニングキックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 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 初心者キックボクシング 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 初心者キックボクシング 高崎 芳明 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 初級フィジカル 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 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 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 中級ボクシング 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 初心者キックボクシング 高崎 芳明 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 キックボクシング無料体験限定 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 吉越 博司 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♥	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♥♥	13:00 コンビネーションミット 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 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 初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	14:00 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♥♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級ボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	15:00 中級キックボクシング 榊 皇秀 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 初心者キックボクシング 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 MMA打ち込み 吉越 博司 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 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 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 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の上ご来店ください。		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 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 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 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 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 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 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 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！



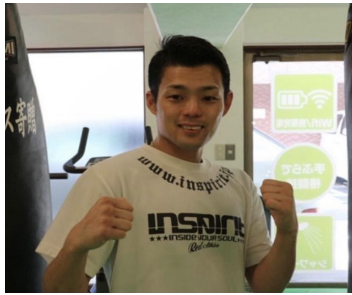
漆館 宗太

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。