



★ファイトフィット田町芝浦 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 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		7:10 モーニングキックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	★コンビネーションミット・クラスは 会員様同士ミットをもちあうクラスです。	7		
8	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8:00 護身術 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8		
9	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		9:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		9		
10	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		10:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	10:00 有酸素キックボクシング まゆ 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		11:00 コンビネーションミット 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★★ 強度♥	11:00 ストレッチ まゆ 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥			11	
12	12:00 30分ボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥ 12:30 自由練習 & ミット2R		12:00 自由練習 & ミット2R 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥♥♥	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 フリートレーニング インストラクター不在		13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥		13:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		14:00 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥		14:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 初心者ボクシング GEENIE(無料体験) 難易度★ 強度♥		15:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼 郷(無料体験) 難易度★★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥		15:00 コンビネーションミット 菱沼 郷(無料体験) 難易度★★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★★ 強度♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥		16:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 護身術 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥		16:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥		17:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	17:00 フィジカル&ストレッチ 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥♥		17:00 ボクシング無料体験限定 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習 & ミット2R 小曾根 広泰 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	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥		19:00 初心者ボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 小曾根 広泰(無料体験) 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 時間の練習と させて頂きます。(1クラス45分間) ※また、人数制限13名までとさせて頂きます。 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。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥		20:00 ダイエットボクシング 金子 虎旦 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小曾根 広泰 難易度★★ 強度♥♥	※マスター、タッチゲーム、シャドーマスの禁止です。 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。		20	
21	21:00 コンビネーションミット 菱沼 郷(無料体験) 難易度★★ 強度♥		21:00 初心者ボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥	21:00 ノーギ柔術初心者 難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 小曾根 広泰(無料体験) 難易度★★ 強度♥	※無料体験限定は既存会員のレッスンはありません。 ※女性スタッフ、経歴もしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員のミット 受けはお断りする場合がございます。		21	
22	22:00 自由練習 & ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥♥♥♥		22:00 自由練習 & ミット2R 金子 虎旦 難易度★ 強度♥♥♥♥	22:00 自由練習 難易度★ 強度♥♥♥♥	22:00 自由練習 & ミット2R 難易度★ 強度♥♥♥♥	※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。		22	
23								23	

トレーニングを希望の方はここから徒歩15分の
 ファンディングラボ田町三田店をご利用下さい。

定休日

22:45class ends 23:00 close



COMING SOON

<p>菱沼 郷</p>	<p>小曾根 広泰</p>	<p>GEENIE</p>	<p>まゆ</p>
<p>1978年9月19日(44) 指導クラス:キック・ボクシング・総合 格闘歴:総合格闘技15年 強く健康で幸せにならしましょう!</p>	<p>1980年3月10日(42) 指導クラス:キックボクシング、護身術 格闘歴:空手7年、合気道 弐段 楽しく動いて健康にならしましょう!</p>	<p>1978年10月13日(44) 指導クラス:ボクシング 競技:ボクシング 一緒に楽しくボクシングしましょう!</p>	<p>1969年10月17日(53) 指導クラス:有酸素ボクシング 指導歴:有酸素ボクシング2年 初心者でも楽しくがモットーです!</p>

COMING SOON

<p>金子 虎旦</p>
<p>1998年3月11日(24) 指導クラス:ボクシング 格闘技歴:ボクシング12年 まずは楽しむことから始めましょう!</p>