



★ファイトフィット自由が丘 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 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小倉 峻 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰駕 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16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 初心者キックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 小倉 峻 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 新井 一世 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8	
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 小倉 峻(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥			9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小倉 峻(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 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 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 小倉 峻 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 秋山 泰駕 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 12:10 コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	12	
13	13:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小倉 峻 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13	
14	14:00 中級ボクシング 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初級フィジカル 小倉 峻 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級ムエタイテクニック 新井 一世 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	14:00 ノーギ柔術初心者 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 小倉 峻(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16	
17	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 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 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
18	18:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング CHIEKO 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	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 初心者キックボクシング CHIEKO(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 石川 奈未 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素キックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。		19	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 佐田 貴章(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 石川 奈未(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 佐田 貴章(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 時岡 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックボクシング 石川 奈未 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックボクシング 難易度★★ 強度♥♥			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 佐田 貴章 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 時岡 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 石川 奈未 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23



藤井 重綺

1995年11月17日(26歳)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:ボクシング14年、キックボクシング1年
楽しく格闘技しましょう！



秋山 泰駕

1979年10月6日(43)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
競技歴:ボクシング15年、キックボクシング4年、空手3年
格闘技の魅力をお伝えします！！



重吉 史斗

1982年10月14日(40)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング10年
丁寧に指導していきます！

COMING SOON

佐田 貴章

1986年8月13日(36)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:ムエタイ10年
皆様のご参加お待ちしております！！

COMING SOON



小倉 峻

生年月日非公開
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
競技歴:キックボクシング2年
楽しい雰囲気ならお任せあれ！！

COMING SOON

時岡 孝成

1994年8月1日(28)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:様々なこと9年
楽しんでいただけるように頑張ります！

新井 一世

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ
競技歴:非公開
ご来店お待ちしております。



石川 奈未

1980年4月22日(42)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング1年、カポエイラ2年
身体作りから実戦まで幅広く指導します

COMING SOON



宇川 徹

1993年04月23日(29)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:空手5年、キックボクシング8年
出現率少なめです！お待ちしております！

COMING SOON

関口 祐冬

1996年11月4日(25)
指導クラス:キックボクシング、寝技
競技歴:MMA10年
楽しく運動しましょう！

CHIEKO

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング、
競技歴:キックボクシング18年
格闘技で心身共に健康に！