



# ★ファイトフィット吉祥寺 1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 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 高 太樹 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 木内 崇雅 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12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 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 高 太樹 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 高 太樹 難易度★ 強度♥	9:00 中級フィジカル 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥♥			9		
10	10:00 グループキックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級キックテクニック 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 グループキックボクシング 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 中級キックテクニック 高 太樹 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 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 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	11:00 フリートレーニング インストラクター不在	11:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥				12:00open 12:10start	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 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 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			12:10 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 大貫 健一 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 コンビネーションミット 山口 温志 難易度★ 強度♥	13:00 レスリング基礎 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 木内 崇雅 難易度★ 強度♥			13:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 大貫 健一 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	14:00 初心者総合 木内 崇雅 難易度★★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥			14:00 初級フィジカル 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	14:00 初級フィジカル 大貫 健一 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥			15:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 大貫 健一 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初級フィジカル 山口 温志 難易度★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在			16:00 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 大貫 健一 難易度★ 強度♥♥	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 コンビネーションミット 山口 温志 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 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 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 大貫 健一 難易度★ 強度♥	17		
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 山口 温志 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	18:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18		
19	19:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	19:00 グループキックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	19:00 グループキックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	19:00 グループキックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	19	19			
20	20:00 中級ボクシングテクニック 山口 温志 難易度★★ 強度♥	20:00 中級ボクシングテクニック 山口 温志 難易度★★ 強度♥	20:00 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	20:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	20	20			
21	21:00 初級フィジカル 山口 温志 難易度★ 強度♥♥	21:00 初級フィジカル 山口 温志 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	21	21			
22	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	22	22			
23	22:45class ends 23:00 close						23	23		



**木内 崇雅**

1987年5月29日(35)

指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技18年  
食事管理の相談も気兼ねなくどうぞ!



**國金 慎太郎**

1993年12月5日(29)

指導クラス:寝技、キックボクシング  
格闘技歴:総合格闘技4年  
寝技やキックボクシングを担当しています。



**山口 温志**

1982年7月16日(40)

指導クラス:ボクシング、フィジカル  
格闘技歴:ボクシング14年、極真空手2年  
楽しいクラス作りを心がけています!



**城田 幸村**

1997年5月10日(25)

指導クラス:キックボクシング、空手  
格闘技歴:伝統空手18年、キックボクシング2年  
楽しい中で心身ともに鍛え上げましょう!



**大貫 健一**

1980年8月6日(42)

指導クラス:キック、フィジカル、総合  
格闘技歴:総合格闘技5年、空手2年  
マッサージ、鍼灸の勉強中です。

COMING SOON

**高 太樹**

1994年10月13日(28)

指導クラス:キック、ボクシング  
格闘技歴:キックボクシング  
格闘技で運動の楽しさを伝えます!