



# ★ファイトフィット田町芝浦 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 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 菱沼 郷(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。  ※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 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8:00 護身術 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 菱沼 郷 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 菱沼 郷(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 菱沼 郷 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 初心者キックボクシング 菱沼 郷(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 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 30分ボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥ 12:30 自由練習&ミット2R			12:00open 12:10start 12:10 キックボクシング無料体験限定 吉村 一葉 難易度★ 強度♥	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 初心者キックボクシング 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 吉村 一葉 難易度★ 強度♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在		13:00 ダイエットキックボクシング 吉村 一葉 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 吉村 一葉 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		14:00 初心者キックボクシング 吉村 一葉(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 コンビネーションミット GEENIE 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 空手 吉村 一葉 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥		15:00 コンビネーションミット 吉村 一葉 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 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥		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 吉村 一葉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥		16:00 ダイエットキックボクシング 吉村 一葉 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 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥		17:00 ダイエットキックボクシング 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 吉村 一葉 難易度★★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥		17:00 自由練習 吉村 一葉 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 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	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♥	※マスパ、タッチゲーム、シャドーマスパは禁止です。 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。  ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。		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 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様のミット受けはお断りする場合がございます。		20	
21	21:00 ノーギ柔術初心者 菱沼 郷 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 中級ボクシングテクニク 菱沼 郷 難易度★★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 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で告知しますので確認の上ご来店ください。		21	
22	22:00 自由練習 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&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23			22:45class ends	23:00 close				23	

トレーニングを希望の方はここから徒歩15分の  
**定休日**  
 ポ田町三田店をご利用下さい。



COMING SOON

<p><b>菱沼 郷</b></p>	<p><b>小曾根 広泰</b></p>	<p><b>GEENIE</b></p>	<p><b>まゆ</b></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りましょう!</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りましょう!</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><b>金子 虎旦</b></p>	<p><b>吉村 一葉</b></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>	<p>2003年9月30日(19) 指導クラス:空手、キッズキックボクシング 格闘技歴:空手16年 一緒に楽しく頑張りましょう!</p>