



# ★ファイトフィット田町芝浦 2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♥♥		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 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 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 初心者キックボクシング 小曾根 広泰 難易度★ 強度♥		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
14	14:00 ダイエットボクシング 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 吉村 一葉 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 初心者キックボクシング 吉村 一葉(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 菱沼 郷 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 護身術 小曾根 広泰 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
16	16:00 初心者ボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥		16:00 初心者ボクシング 菱沼 郷 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 小曾根 広泰(無料体験) 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
17	17:00 ダイエットボクシング 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 ダイエットキックボクシング 吉村 一葉 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 自由練習 吉村 一葉 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 ※マスマスパー、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。 ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ※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。	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 小曾根 広泰(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 難易度★★ 強度♥♥	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 小曾根 広泰 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♥♥	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 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♥	*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**  
 ファイトフィット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、ボクシング、ノーギ柔術 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、ストレッチ&amp;フィジカル 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、ストレッチ 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>