



# ★ファイトフィット高田馬場駅前 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 モーニングキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 高根 秀寿 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 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11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 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 高根 秀寿(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥		8		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットボクシング 高根 秀寿 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥		9		
10	10:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング 高根 秀寿(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥		<b>無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！</b>	10	
11	11:00 中級キックテクニク 安田 高久 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 中級ボクシングテクニク 高根 秀寿 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックテクニク 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックテクニク 伊藤 力也 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 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 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	12:00 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 初心者キックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		13:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級キックボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級キックテクニク 伊藤 力也 難易度★★ 強度♥♥	14:00 中級キックテクニク 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	14:00 中級キックテクニク 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥		14:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥		15:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 中級ボクシングテクニク 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥		16:00 初心者総合 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 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 初心者キックボクシング 中桐 涼輔(無料体験) 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	17:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	17:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	17
18	18:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ダイエットキックボクシング 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥♥	18:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	18:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18	
19	19:00 コンビネーションミット 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者総合 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者総合 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止となっております。 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 ダイエットボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 中級キックテクニク 中桐 涼輔 難易度★★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥	*インストラクターの都合により、時間割と担当者が変更されることがあります。 sns等で告知しますので確認の上ご来店ください。		20	
21	21:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥	*初心者クラスでも会員さん同士でのミットの持ち合いを行うことがあります。 入会後まもない方は初心者クラスに参加し、基本、基礎を学んでください。		21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	*ノーギ柔術クラスは動きやすい服装でも柔術着でもどちらでも構いません。		22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



**児玉 晃一**  
 1978年9月27日(44)  
 指導クラス:キックボクシング、柔術  
 格闘技歴:柔術23年黒帯、総合17年  
 格闘技の食わず嫌いをなくそう！



**高根 秀寿**  
 1998年5月24日(24)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング4年  
 皆さんもボクシング好きになりましょう！



**中桐 涼輔**  
 1993年9月8日(29)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:修斗、総合格闘技  
 最強になれるように応援します！



**塚原 健二**  
 1983年12月8日(39)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:プロボクシング7年  
 格闘技で日本を健康に！



**伊藤 力也**  
 1999年10月29日(23)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング  
 キックボクシングと一緒に汗を流しましょう！



**安田 高久**  
 1975年1月14日(48)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年  
 格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします！

COMING SOON

**野呂 宗弘**  
 非公開  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング9年  
 全力で殴る快感をたっぷり堪能してもらいます！