



★ファイトフィット横浜ポートサイド 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 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 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 モーニングキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 コンビネーションミット 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥			10
11	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 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 初心者キックボクシング 砂山 裕 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	12:10 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:10 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12
13	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 ダイエットキックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 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 キックボクシング無料体験開催 砂山 裕 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 强度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 强度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 强度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 强度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 强度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 强度♥♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションミット 平 圭史 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 砂山 裕 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 平 圭史(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 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	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 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		※ファイトフィットはマスクバーは禁止です。 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 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	21:00 フィジカルグラス 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥			21
22	22:00 自由練習＆ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習＆ミット2R ハリイ 永田 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習＆ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習＆ミット2R ハリイ 永田 難易度★ 強度♥～♥♥♥	22:00 自由練習＆ミット2R 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥～♥♥♥			22
23			22:45class ends	23:00 close				23

COMING SOON

ハリイ永田

1977年6月26日(45)
指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル
格闘技歴:ムエタイ19年
格闘技を楽しみましょう！



照井 純一

1980年7月21日(42)
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング
格闘技歴:キックボクシング6年
一緒に練習して上手くなりましょう！



砂山 裕

1979年7月27日(43)
指導クラス:キックボクシング 寝技
格闘技歴:柔術10年 キックボクシング5年
楽しく運動しましょう！



我謝 真人

1991年8月22日(31)
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6年
楽しみながら強くなりましょう！

COMING SOON



新井 一世

1982年8月19日(40)
指導クラス:ボクシング、ムエタイ
格闘技歴:12年
ニーズにあった指導をしていきます！

北嶋 克矢

指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:総合格闘技7年
体力、筋力を付けたい方は、フィジカルクラス
オススメです

COMING SOON

平 圭史

1984年2月5日(38)
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3年
楽しいレッスンを心がけてます