



# ★ファイトフィット吉祥寺 3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 初級フィジカル 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	7:10 キックボクシング無料体験限定 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 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 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 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 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 中級フィジカル 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 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 初心者キックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 木内 崇雅 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 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 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 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	11:00 空手 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	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	
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 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 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 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 城田 幸村 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 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 空手 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	14:00 空手 古仲 丈太 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 城田 幸村 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 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 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 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 空手 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	17:00 空手 古仲 丈太 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 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 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 コンビネーションミット 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	18:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 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 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥			19	
20	20:00 初級フィジカル 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	20:00 初級フィジカル 古仲 丈太 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	
21	21:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	21:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥			21	
22	22:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥	22:00 キックボクシング無料体験限定 木内 崇雅 難易度★ 強度♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23



**木内 崇雅**

1987年5月29日(35)  
指導クラス:キック、総合、寝技、フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技17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。



**古仲 丈太**

2000年6月13日(22)  
指導クラス:空手、キック、フィジカル  
格闘技歴:伝統派空手13年  
笑顔で帰ってもらえる様に頑張ります!



**城田 幸村**

1997年5月10日(25)  
指導クラス:キックボクシング、伝統派空手  
格闘技歴: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。