



# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 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 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♥♥	※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14名までとさせていただきます。 予約は不要ですが、万が一、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 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♥♥			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 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	12:00open 12:10start	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限定 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★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	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 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	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 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♥♥	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パバーは禁止です。 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 中級キックテクニク ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	21:00 フィジカルクラス 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

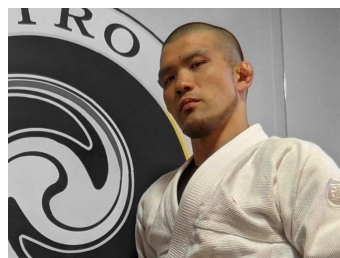
<b>ハリイ永田</b>
1977年6月26日(45) 指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル 格闘技歴:ムエタイ19年 格闘技を楽しみましょう



<b>照井 純一</b>
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!

COMING SOON

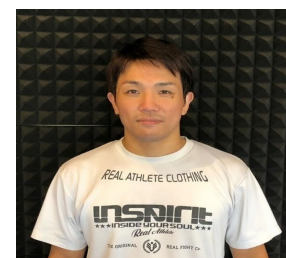
<b>平 圭史</b>
1984年2月5日(38) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:キックボクシング3年 楽しいレッスンを心がけてます



<b>砂山 裕</b>
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!



<b>新井 一世</b>
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ます!



<b>我謝 真人</b>
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

<b>北嶋 克矢</b>
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