



# ★ファイトフィット田町芝浦 4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 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 菱沼 郷 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 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。 ※ヨカクラスでのサンドバック、ミット、縄跳びはご遠慮ください。 4/13、20(木)14時~23時マナ 一代行		7
8	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8:00 コンビネーションミット 菱沼 郷(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	8:00 コンビネーションミット 菱沼 郷(無料体験) 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 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 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 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 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 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷 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 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷	12:00 30分ボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥			12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼 郷
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 小島 岳大 難易度★★ 強度♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		14:00 キックボクシング無料体験限定 小島 岳大	14:00 キックボクシング無料体験限定 マナ	14:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		15:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング マナ 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥	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 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥		16:00 初心者キックボクシング 小島 岳大 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング マナ 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥		17:00 ダイエットキックボクシング 小島 岳大 難易度★★ 強度♥♥	17:00 初級フィジカル マナ 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 菱沼 郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 秋山 泰幸 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。 *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の上ご来店ください。		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 虎貞 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング マナ 難易度★ 強度♥	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
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 虎貞 難易度★★ 強度♥♥	20:00 有酸素ボクシング マナ 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼 郷 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 虎貞 難易度★ 強度♥	21:00 ヨガ マナ 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 菱沼 郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 虎貞 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習 マナ 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**  
 ラボ田町三田店をご利用下さい。



COMING SOON



<p><b>菱沼 郷</b></p>	<p><b>マナ</b></p>	<p><b>GEENIE</b></p>	<p><b>秋山 泰幸</b></p>
<p>1978年9月19日 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:格闘技20年 強く健康で幸せにならしましょう!</p>	<p>非公開 指導クラス:ヨガ、ボクシング、キック 格闘技歴:空手 よろしく願っています!</p>	<p>1978年10月13日 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>1979年10月6日 指導クラス:ボクシング、キック 格闘技歴:ボクシング15年、キック4年、空手5年 ボクシングやキックの魅力をお伝えします!</p>

COMING SOON

COMING SOON

<p><b>金子 虎旦</b></p>	<p><b>小島 岳大</b></p>
<p>1998年3月11日 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>1992年7月26日 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう!</p>