



# ★ファイトフィット秋葉原駅前 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<br>瀬下 鉄弥(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングキックボクシング<br>山井 拓未(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥ | 7:10 モーニングボクシング<br>出田 裕一(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 7:10 モーニングボクシング<br>瀬下 鉄弥(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥    | 7:10 モーニングキックボクシング<br>イゴリ<br>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)<br>※また、人数制限15名までとさせていただきます。<br>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。               |  |                            |  |    |    | 7  |  |    |
| 8  | 8:00 初心者ボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 8:00 初心者ムエタイ<br>山井 拓未<br>難易度★ 強度♥              | 8:00 初心者ボクシング<br>出田 裕一<br>難易度★ 強度♥             | 8:00 テクニックボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥           | 8:00 初心者ボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥           |  |  |                            |  |    |    | 8  |  |    |
| 9  | 9:00 ボクシング無料体験限定<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥       | 9:00 キックボクシング無料体験限定<br>山井 拓未<br>難易度★ 強度♥       | 9:00 ボクシング無料体験限定<br>出田 裕一<br>難易度★ 強度♥          | 9:00 ボクシング無料体験限定<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 9:00 初心者キックボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥♥       |  |  |                            |  |    |    | 9  |  |    |
| 10 | 10:00 コンビネーションミット<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥      | 10:00 ダイエットボクシング<br>山井 拓未<br>難易度★ 強度♥          | 10:00 ダイエットボクシング<br>出田 裕一<br>難易度★ 強度♥          | 10:00 コンビネーションミット<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥         | 10:00 ダイエットボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥        | 無料体験実施中!!!<br>体験予約はWEBから!!!  |  |                            |  |    |    | 10 |  |    |
| 11 | 11:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥       | 11:00 中級キックテクニク<br>山井 拓未<br>難易度★ 強度♥♥          | 11:00 コンビネーションミット<br>出田 裕一<br>難易度★ 強度♥         | 11:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 11:00 ダイエットキックボクシング<br>イゴリ<br>難易度★ 強度♥     | 12:00open 12:10start   |  |                            |  |    |    | 11 |  |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在               | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在              | 12:10 ボクシング無料体験限定<br>山田 淳<br>難易度★ 強度♥  | 12:00 キックボクシング無料体験限定<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥      | 17:45class ends 18:00close |  |    |    |    |  | 12 |
| 13 | 13:00 初心者ボクシング<br>瀬下 鉄弥(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 13:00 初心者ボクシング<br>瀬下 鉄弥(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥     | 13:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 初心者キックボクシング<br>キム<br>難易度★ 強度♥♥       | 13:00 有酸素キックボクシング<br>まゆ<br>難易度★ 強度♥♥   | 13:00 初心者テコンドー<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥            |                            |  |    |    |    |  | 13 |
| 14 | 14:00 コンビネーションミット<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥      | 14:00 コンビネーションミット<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥         | 14:00 コンビネーションミット<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥         | 14:00 コンビネーションミット<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥         | 14:00 初心者ボクシング<br>キム<br>難易度★ 強度♥           | 14:00 ダイエットボクシング<br>山田 淳<br>難易度★ 強度♥♥  | 14:00 ダイエットキックボクシング<br>栗林 克寛(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 14                         |  |    |    |    |  |    |
| 15 | 15:00 ボクシング無料体験限定<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥      | 15:00 キックボクシング無料体験限定<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥      | 15:00 ボクシング無料体験限定<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥         | 15:00 ボクシング無料体験限定<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥         | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥♥  | 15:00 有酸素キックボクシング<br>まゆ<br>難易度★ 強度♥  | 15:00 ダイエットテコンドー<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥♥         | 15                         |  |    |    |    |  |    |
| 16 | 16:00 ダイエットボクシング<br>難易度★ 強度♥                | 17:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 16:00 テクニックボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 16:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 16:00 ダイエットボクシング<br>キム<br>難易度★ 強度♥         | 16:00 初心者ボクシング<br>山田 淳(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 16:00 コンビネーションミット<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥         | 16                         |  |    |    |    |  |    |
| 17 | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在               | 17:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 17:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 17:00 初心者キックボクシング<br>栗林 克寛(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在              | 17:00 自由練習 & ミット2R<br>山田 淳<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥   | 17:00 自由練習 & ミット2R<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 17                         |  |    |    |    |  |    |
| 18 | 18:00 初心者ムエタイ<br>松本 純(無料体験)<br>難易度★ 強度♥     | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                  | 18:00 初心者テコンドー<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥            | 18:00 初心者キックボクシング<br>KAZU<br>難易度★ 強度♥      | *ファイトフィットはマスパ、スーパーリング等禁止となっております。<br>*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。<br>*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。<br>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 ダイエットキックボクシング<br>松本 純<br>難易度★ 強度♥♥    | 19:00 有酸素キックボクシング<br>まゆ<br>難易度★ 強度♥            | 19:00 初心者キックボクシング<br>栗林 克寛(無料体験)<br>難易度★ 強度♥   | 19:00 コンビネーションミット<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥         | 19:00 ダイエットキックボクシング<br>KAZU<br>難易度★ 強度♥♥   |  |  |                            |  |    |    | 19 |  |    |
| 20 | 20:00 初心者ムエタイ<br>松本 純<br>難易度★ 強度♥♥          | 20:00 ダイエットボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥          | 20:00 ダイエットテコンドー<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥♥         | 20:00 ダイエットテコンドー<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥♥         | 20:00 コンビネーションミット<br>KAZU<br>難易度★ 強度♥      |  |  |                            |  |    |    | 20 |  |    |
| 21 | 21:00 ダイエットムエタイ<br>松本 純(無料体験)<br>難易度★ 強度♥♥  | 21:00 初心者ボクシング<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥            | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>栗林 克寛(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>栗林 克寛(無料体験)<br>難易度★ 強度♥ | 21:00 初心者キックボクシング<br>KAZU<br>難易度★ 強度♥      | 21   |  |                            |  |    |    |    |  |    |
| 22 | 22:00 自由練習 & ミット2R<br>松本 純<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥  | 22:00 自由練習 & ミット2R<br>瀬下 鉄弥<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習 & ミット2R<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習 & ミット2R<br>栗林 克寛<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥    | 22:00 自由練習 & ミット2R<br>KAZU<br>難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22   |  |                            |  |    |    |    |  |    |
| 23 | 22:45class ends                             |  | 23:00 close                                    |  |  |  |  |                            |  |    | 23 |    |  |    |



**松本 純**

1976年8月13日(45)  
指導クラス:ムエタイ、キックボクシング  
格闘技歴:35戦8勝20敗7分  
初心者大歓迎です!!



**瀬下 鉄弥**

1993年2月20日(30)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング13年  
基本的な動作を丁寧に指導します!



**栗林克寛**

1988年7月13日(33)  
指導クラス:テコンドー、キックボクシング  
格闘技歴:20年  
楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです



**北村 不動**

1980年10月19日(41)  
指導クラス:キックボクシング、ストレッチ全般  
格闘技歴:キックボクシング10年  
強く!楽しく!逞しく!一緒に頑張りましょう!



**イゴリ**

生年月日 1972年5月20日(50)  
指導クラス:キックボクシング、詠春拳などなど  
格闘技歴:ボクシング10年、ムエタイ4年  
身体を守る技術を身につけましょう!!



**山井 拓未**

1977年12月15日(45)  
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ  
格闘技歴:アマチュア大会準優勝回  
たのしく汗を流しましょう!

COMING SOON



**キム**

生年月日 1995年6月20日(27)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング8年  
一緒に頑張りましょう!!!

COMING SOON

**山田 淳**

生年月日 1985年12月24日(37)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:27年  
初心者でも安心できるクラスを目指してます!

**まゆ**

生年月日 1969年10月17日(53)  
指導クラス:有酸素キックボクシング  
指導歴:有酸素ボクシング2年  
初心者でも楽しくがモットーです!

COMING SOON

**出田 裕一**

生年月日 1984年10月7日(38)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年  
楽しんで頑張っていきましょう!!