

# ★ファイトフィット下北沢 5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 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者ボクシング 菅野 竜叶 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 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	<b>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</b>		10
11	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	<b>12:00open 12:10start</b>		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 コンビネーションミット 菅野 竜叶★ 難易度★ 強度♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 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 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 永井 辰 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 永井 辰 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング (無料体験) 難易度★★ 強度♥♥♥	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自由練習&ミット2R 永井 辰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 ボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	18:00 ボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 田村 健悟 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 (無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	<b>17:45class ends 18:00close</b>		18
19	19:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 田村 健悟 難易度★★ 強度♥♥	19:00 フリートレーニング インストラクター不在	19:00 初心者キックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 田村 健悟 難易度★★ 強度♥♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小柳 武史 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 小柳 武史 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥			21
22	22:00 自由練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 小柳 武史 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 永井 辰 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	<b>22:45class ends 23:00 close</b>							23

\*ファイトフィットはマッスパー、スパーリング等禁止となっております。  
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。  
\*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。



**田村 健悟**  
 1994年2月20日(29)  
 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2年  
 きつくてしっかり追い込みたい方



**吉村 涼句**  
 1997年12月6日(25)  
 指導クラス:キックボクシング 空手  
 格闘技歴:空手12年  
 一緒に練習して上手くなりましょう!

COMING SOON

**小柳 武史**  
 指導クラス:キックボクシング

COMING SOON

**永井 辰**  
 2001年3月3日(22)  
 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7年  
 格闘技で日本を健康に!



**尾崎 誠哉**  
 1997年2月10日(26)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング12年国体3位プロ7戦4勝2敗1分け  
 格闘技で日本を健康に!



**菅野 竜叶**  
 1997年1月18日(26)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング7年  
 一緒に練習して上手くなりましょう!

COMING SOON

**GINNIE**  
 指導クラス:ボクシング