



# ★ファイトフィット自由が丘 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 モーニングキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 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16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 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 新井 一世 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥			9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	10:00 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♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 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 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	11:00 初級フィジカル 西田 浩樹 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 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥				
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 コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 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 ダイエットボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	13:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	13	
14	14:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級ムエタイテクニック 新井 一世 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	14:00 ノーギ柔術初心者 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15	
16	16:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	16:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	16	
17	17:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(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 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
18	18:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング CHIEKO 難易度★ 強度♥	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 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 CHIEKO(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 石川 奈未 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(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 ダイエットキックボクシング 佐田 貴章 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 時岡 孝成 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 石川 奈未(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 佐田 貴章(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 時岡 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックボクシング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックボクシング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥			21	
22	22:00 自由練習&ミット2R 佐田 貴章 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 時岡 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	



**榑 皇秀**

2001年9月30日(20歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手8年  
運動は楽しむ事が1番です!



**秋山 泰幸**

1979年10月6日(43)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
競技歴:ボクシング15年、キックボクシング4年、空手3年  
格闘技の魅力をお伝えします!!



**重吉 史斗**

1982年10月14日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング10年  
丁寧に指導していきます!

COMING SOON

**佐田 貴章**

1986年8月13日(36)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:ムエタイ10年  
皆様のご参加お待ちしております!!

COMING SOON



**関口 祐冬**

1996年11月4日(25)  
指導クラス:キックボクシング、寝技  
競技歴:MMA10年  
楽しく運動しましょう!

COMING SOON

**時岡 孝成**

1994年8月1日(28)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:様々なこと9年  
楽しんでいただけるように頑張ります!

**新井 一世**

生年月日:非公開  
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ  
競技歴:キックボクシング  
ご来店お待ちしております。

**石川 奈未**

1980年4月22日(42)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング1年、カポエイラ2年  
身体作りから実戦まで幅広く指導します

COMING SOON



**CHIEKO**

生年月日:非公開  
指導クラス:キックボクシング、  
競技歴:キックボクシング18年  
格闘技で心身共に健康に!

**西田 浩樹**

1998年08月19日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング歴:1年  
楽しく体を動かしましょう!