



# ★ファイトフィット吉祥寺 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 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	7:10 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	7:10 キックボクシング無料体験限定 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 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 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	8:00 ボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	9:00 中級フィジカル 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	9:00 中級フィジカル 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	10:00 中級キックテクニック 古仲 丈太 難易度★★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者ボクシング 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 城田 幸村 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	11:00 空手 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 大貫 健一 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 山口 温志 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 大貫 健一 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 空手 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 初級フィジカル 城田 幸村 難易度★ 強度♥	14:00 初級フィジカル 大貫 健一 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 古仲 丈太 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 山口 温志 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 城田 幸村 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 城田 幸村(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 大貫 健一 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 キックボクシング無料体験限定 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 初心者ボクシング 山口 温志 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 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 大貫 健一(無料体験) 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 キックボクシング無料体験限定 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	17:00 空手 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 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 キックボクシング無料体験限定 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 城田 幸村 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 大貫 健一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 中級キックテクニック 藤井 重綺 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 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	18:00 ボクシング無料体験限定 山口 温志 難易度★ 強度♥	18:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 山口 温志 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 城田 幸村 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 中級キックテクニック 藤井 重綺 難易度★★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺 難易度★ 強度♥♥	20:00 空手 城田 幸村 難易度★ 強度♥	20:00 中級ボクシング 山口 温志 難易度★★ 強度♥♥	20:00 中級キックテクニック 城田 幸村 難易度★★ 強度♥	20		
21	21:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 藤井 重綺(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットボクシング 山口 温志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 城田 幸村(無料体験) 難易度★ 強度♥	21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 藤井 重綺 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 藤井 重綺 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close							23



**藤井 重綺**

1995年11月17日(27歳)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:ボクシング14年、キックボクシング2年  
楽しく格闘技しましょう!



**山口 温志**

1982年7月16日(40)  
指導クラス:ボクシング  
競技歴:ボクシング15年  
面白いレッスン提供します!



**古仲 丈太**

2000年6月13日(22)  
指導クラス:空手、キック、フィジカル  
格闘技歴:伝統派空手13年  
笑顔で帰ってもらえる様に頑張ります!



**城田 幸村**

1997年5月10日(25)  
指導クラス:キックボクシング、伝統派空手  
格闘技歴:空手18年、キックボクシング2年  
楽しい中で心身ともに鍛え上げましょう!



**大貫 健一**

1980年8月6日(42)  
指導クラス:キック、フィジカル、総合  
格闘技歴:総合格闘技5年、空手2年  
マッサージ、鍼灸の勉強中です。