



★ファイトフィット六本木ステーション 7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 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小松 惇史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 寺坂 美和 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 ダイエットキックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和(無料体験) 難易度★ 強度♥♥				8	
9	9:00 初心者キックボクシング 森 貴慎(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小松 惇史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 寺坂 美和 難易度★ 強度♥♥				9	
10	10:00 ダイエットキックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 寺坂 美和 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	11:00 中級キックテクニク 森 貴慎 難易度★★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 小松 惇史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐々木 康(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐々木 康(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 寺坂 美和(無料体験) 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 佐々木 康博	12:10 キックボクシング無料体験限定 斧田 航
13	13:00 コンビネーションミット 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 小松 惇史 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 斧田 航 難易度★ 強度♥	13:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	13:00 コンビネーションミット 吉越 博司 難易度★ 強度♥			12:30 自主練習	12:30 自主練習	13
14	14:00 初心者キックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 小松 惇史 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング 森 貴慎 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 小松 惇史 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥			15:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥			16:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 斧田 航 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 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博	17:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博	17:00 キックボクシング無料体験限定 斧田 航	17		
18	18:00 自主練習ミット2R 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	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 初心者キックボクシング 松村 晃成 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエツボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスマスパー、 スパ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。 *女性インストラクターの場合、 男性会員様のミット受けは出来かねますので ご了承ください。	19			
20	20:00 ダイエットキックボクシング 松村 晃成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 中桐 涼輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			20		
21	21:00 太極拳クラス 松村 晃成 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			21		
22	22:00 自主練習&ミット2R 松村 晃成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 佐々木 康博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 田中 峻 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 中桐 涼輔 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		

COMING SOON



寺坂 美和

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5年
格闘技で幸せに!

杉山 功一

1978年9月25日(43)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング20年
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など



小松 淳史

1997年11月18日(24)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年
基礎からの指導丁寧に教えていきます!



吉越 博司

1998年11月10日(24歳)
指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴10年、総合格闘技歴2年
怪我に気を付けてレッスンします!



佐々木 康博

1983年12月13日(37)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年
格闘技で幸せに!



松村 晃成

1973年12月1日(48)
指導クラス:キックボクシング 護身太極拳
格闘技歴:キックボクシング歴1年
格闘技と太極拳で健康に!

COMING SOON

森 貴慎

格闘技歴:キックボクシング10年
格闘技で幸せに!



中桐 涼輔

1993年9月8日(29)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:キックボクシング10年
最強になれるよう頑張ります。



斧田 航

1983年8月9日
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ムエタイ3年
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを!