



# ★ファイトフィット自由が丘 7月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜9:00~18:00 日曜9:00~18:00(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 榊 皇秀 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、荷が一定員に達した際は、次のクラスまでお持ち帰り場合がございます。		7		
8	8:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	8:00 キックボクシング無料体験限定 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 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度▼			9:00open 9:10start		8
9	8:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	9:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度▼	8:00 キックボクシング無料体験限定 新井 一世 難易度★ 強度▼	9:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度▼	9:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度▼	コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 金野 光秀 難易度★ 強度▼	9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 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 難易度★ 強度♥	10:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度▼	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	初心者キックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	10
11	11:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 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▼	初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	ダイエットキックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 金野 光秀 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	12:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	12:00 中級キックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度♥	12		
13	13:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	13:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	13:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸 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 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	13:00 初心者キックボクシング 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 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	14:00 中級△エリートテクニック 新井 一世 難易度★★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 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▼	初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	ダイエットキックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	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 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度♥	15:00 中級キックボクシング 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 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度▼	16:00 初心者キックボクシング 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 難易度★ 強度▼	16:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度▼	16:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 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 金野 光秀 難易度★ 強度▼	16:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度▼	16
17	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度▼	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 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度▼	17:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀・重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗・金野 光秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗・金野 光秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
18	18:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 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 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 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 時間 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 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度▼	21:00 初心者キックボクシング 時間 孝成(無料体験) 難易度★ 強度▼	21:00 中級キックボクシング 金野 光秀 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 自主練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 時間 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 金野 光秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends		23:00 close				23			



**榎 皇秀**  
 2001年9月30日(21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！

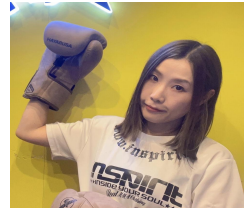


**金野光秀**  
 1995年07月04日(24)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:少林寺拳法、テコンドー  
 楽しく追い込みましょう！

COMING SOON



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！

**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(43)  
 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！