



# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 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 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 コンビネーションミット 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	9:00open 9:10start	
9	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 平 圭司(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 芳元 吾心 難易度★ 強度♥♥
10	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 平 圭司 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 芳元 吾心 難易度★ 強度♥♥
11	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 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 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット 平 圭司 難易度★ 強度♥	11:00 フリートレーニング インストラクター不在
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 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥
13	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 ダイエットキックボクシング 我謝 真人(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 砂山 裕 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 キックボクシング無料体験限定 砂山 裕 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
14	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 我謝 真人 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥
15	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥
16	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 砂山 裕 難易度★ 強度♥
17	17:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット 照井 純一 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
18	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	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	
19	19:00 有酸素ボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング LEE 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 佐野 泰宏(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマズパーは禁止です。 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。	
20	20:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング LEE(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 佐野 泰宏 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥		
21	21:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング LEE 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 佐野 泰宏(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 フィジカルクラス 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥		
22	22:00 自主練習&ミット2R 照井 純一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R ハリイ 永田 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R LEE 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 佐野 康宏 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23	22:45class ends 23:00 close						23



**ハリイ 永田**

1977年6月26日(45)  
指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル  
格闘技歴:ムエタイ19年  
格闘技を楽しみましょう



**照井 純一**

1980年7月21日(42)  
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング  
格闘技歴:キックボクシング6年  
一緒に練習して上手くなりますよ！



**平 圭史**

1984年2月5日(38)  
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3年  
楽しいレッスンを心がけてます



**佐野 泰宏**

1974年6月25日  
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6年  
分かりやすく楽しいクラスを心がけています！



**砂山 裕**

1979年7月27日(43)  
指導クラス:キックボクシング 寝技  
格闘技歴:柔術10年 キックボクシング5年  
楽しく運動しましょう！



**新井 一世**

1982年8月19日(40)  
指導クラス:ボクシング、ムエタイ  
格闘技歴:12年  
ニーズにあった指導をしています！



**芳元 尊心**

2001年11月20日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング2年  
楽しいレッスンを心がけてます



**我謝 真人**

1991年8月22日(31)  
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6年  
楽しみながら強くなりますよ

COMING SOON

**北嶋 克矢**

指導クラス:キックボクシング フィジカル  
格闘技歴:総合格闘技7年  
体力、筋力を付けたい方は、フィジカルクラス  
オススメです

COMING SOON

**LEE**

1995年12月19日(27)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング7年  
心と身体を健康にしましょう