



★ファイトフィット下北沢 8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 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 初心者ボクシング 菅野 竜叶 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。(クラス45分間) ※また、人数制限(2名まで)とさせていただきます。 ※予約は不要ですが、万が一、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 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥		8	
9 9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥		9	
10 10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥		10	
11 11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 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		12:00open 12:10start	12
13 13:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 菅野 竜叶★ 難易度★ 強度♥♥		13:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥
14 14:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		14:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
15 15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥		15:00 コンビネーションミット 永井 辰 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥
16 16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 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 初心者キックボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥		16:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥
17 17:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 田村 健悟(無料体験) 難易度★ 強度♥♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 尾崎 誠哉(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 自主練習&ミット2R 永井 辰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	
18 18:00 キックボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 田村 健悟 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close	18	
19 19:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥	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 永井 辰 難易度★ 強度♥	*ファイトフィットはマスパバー、 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。	19	
20 20:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小柳 武史 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		20	
21 21:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 田村 健悟 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 小柳 武史 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥		21	
22 22:00 自主練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 田村 健悟 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 小柳 武史 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 永井 辰 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22	
23 22:45class ends 23:00 close	23	23	23	23		23	



田村 健悟

1994年2月20日(29)

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2年
きつくてしっかり追い込みたい方



永井 辰

2001年3月3日(22)

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7年
格闘技で日本を健康に!



尾崎 誠哉

1997年2月10日(26)

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング12年国体3位プロ7戦4勝2敗1分け
格闘技で日本を健康に!



小柳 武史

指導クラス:キックボクシング



菅野 竜叶

1997年1月18日(26)

指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング7年
一緒に練習して上手くなりましょう!