



# ★ファイトフィット渋谷宮益坂 9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) 祝日18:00迄

【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 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥								7					
8	8:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング yamaguchi(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥								8					
9	9:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 ダニエレ ベヴェリニ 9:30 自主練習&ミット2R	9:00 脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	9:00 ボクシング無料体験限定 ダニエレ ベヴェリニ 9:30 自主練習&ミット2R								9					
10	10:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	10:00 ヒップホップフィット yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級ボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	10:00 ダイエットボクシング ダニエレ ベヴェリニ 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 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 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	11:00 キックボクシング無料体験限定 吉越 博司 11:30 自主練習&ミット2R	11:00 フリートレーニング インストラクター不在							12:00open 12:10start						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 コンビネーションミット 吉越 博司 難易度★★ 強度♥	12:10 コンビネーションミット 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥	12				
13	13:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(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 吉越 博司 13:30 自主練習&ミット2R	13:00 キックボクシング無料体験限定 高崎 芳明 13:30 自主練習&ミット2R	13										
14	14:00 キックボクシング無料体験限定 漆館 宗太 14:30 自主練習&ミット2R	14:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ボクシング無料体験限定 近藤 敏展 14:30 自主練習&ミット2R	14:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 吉越 博司 14:30 自主練習&ミット2R	14:00 初級フィジカル 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	14:00 初級フィジカル 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	14										
15	15:00 コンビネーションミット 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	15										
16	16:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションバック 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 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 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17										
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						18						
19	19:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスパワー、 スパー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。 eneで告知しますので確認の上来店ください。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。 9/18日は18時までの営業になります。						19						
20	20:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者総合格闘技 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥							17:45class ends 18:00close						20
21	21:00 中級キックボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級フィジカル 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥													17:45class ends 18:00close
22	22:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:45class ends 18:00close						22						
23	22:45class ends 23:00 close												23					



**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3年  
楽しく動いて筋肉痛にさせます!!



**ダニエレ・ヘヴェリニ**

1974年12月21日(47歳)  
指導クラス:ボクシング  
ボクシング歴:10年  
是非一緒にボクシング楽しみましょう!



**漆館 宗太**

1985年3月28日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:空手総合格闘技18年2段  
初めての方でも分かりやすいレッスンをします

coming soon



**近藤敏展**

11月5日  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
部活のような指導を心がけてます!



**高崎 芳明**

1992年9月22日(30)  
指導クラス:キックボクシング、総合  
格闘技歴:空手  
気になることは何でも聞いてください!

**YAMAGUCHI**

生年月日:非公開  
指導クラス:ボクシング・ダンス  
格闘技歴:ボクシング  
是非クラスに来てください。