



# ★ファイトフィット田町芝浦 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(火曜定休日)「祝日18時まで」

【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 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング Nao 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 *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。	
8	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング Nao 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		
9	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング Nao 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		
10	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング Nao 難易度★★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
11	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	11:00 自主練習 インストラクター不在	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		
12	12:00 ボクシング無料体験限定 GEENIE 12:30 自主練習		12:00 ボクシング無料体験限定 GEENIE 12:30 自主練習	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 ボクシング無料体験限定 GEENIE 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 菱沼郷 12:30 自主練習	12:10 ボクシング無料体験限定 菱沼郷 12:30 自主練習
13	13:00 自主練習 インストラクター不在		13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 キックボクシング無料体験限定 菱沼郷 13:30 自主練習	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 ダイエットキックボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥
14	14:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥		14:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 菱沼郷 難易度★ 強度♥	14:00 自主練習 インストラクター不在	14:00 初心者キックボクシング 菱沼郷 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 菱沼郷 難易度★ 強度♥
15	15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥♥		15:00 コンビネーションミット GEENIE 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥
16	16:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥		16:00 ダイエットボクシング 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ダイエットボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥
17	17:00 初心者ボクシング 菱沼郷 難易度★ 強度♥		17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 自主練習&ミット2R 菱沼郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 菱沼郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥
18	18:00 自主練習 インストラクター不在		18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 自主練習 インストラクター不在	17:45class ends 18:00close	
19	19:00 初心者キックボクシング 菱沼郷(無料体験) 難易度★ 強度♥		19:00 初心者キックボクシング Taiki(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 峰 青俊(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 菱沼郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	※マスパ、タッチゲーム、シャドーマは禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。	
20	20:00 ダイエットキックボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥		20:00 ダイエットキックボクシング Taiki 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 峰 青俊 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 菱沼郷 難易度★★ 強度♥♥	※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。	
21	21:00 ノーギ柔術初心者 菱沼郷 難易度★ 強度♥		21:00 初心者キックボクシング Taiki(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 峰 青俊(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 菱沼郷(無料体験) 難易度★ 強度♥	※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。 9/18日は17時クラスは自主練習です。	
22	22:00 自主練習&ミット2R 菱沼郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22:00 自主練習&ミット2R Taiki 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 峰 青俊 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菱沼郷 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
23			22:45class ends 23:00 close				

トレーニングを希望の方はここから徒歩15分  
 定休日  
 田町三田店をご利用下さい。



菱沼 郷	Nao	GEENiE
1978年9月19日(45) 指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せになりましょう！	1993年6月2日(30) 指導クラス:キックボクシング 競技:キックボクシング 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう！	1978年10月13日(44) 指導クラス:ボクシング 競技:ボクシング 一緒に楽しくボクシングしましょう！

COMING SOON

COMING SOON

峰 青俊	Taiki
1999年3月12日(24) 指導クラス:ボクシング、キックボクシング 競技:ボクシング 元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！	1996年5月5日(27) 指導クラス:キックボクシング 競技:キックボクシング 楽しく明るく健康を目指しましょう！