



# ★ファイトフィット秋葉原駅前 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) 祝日は18時までとなります。

【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 山井 拓未 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥♥	※ヨガのクラス中は自由練習禁止となります。 日曜日はヨガのクラスに自由練習はインストラクターの指示で宜しく致します。		7	
8	8:00 キックボクシング無料体験限定 山井 拓未 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	8:00 テクニックボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット イゴリ 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 ダイエットキックボクシング 山井 拓未 難易度★ 強度♥♥♥	9:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥♥			9	
10	10:00 初心者キックボクシング 山井 拓未(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	11:00 中級キックテクニク 山井 拓未 難易度★★ 強度♥	11:00 自主練習 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥				11
12:00open 12:10start									
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 ボクシング無料体験限定 山田 淳 難易度★ 強度♥	12:00 キックボクシング無料体験限定 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者ボクシング 山田 淳 難易度★ 強度♥♥	13:00 ヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥	13	
14	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 山田 淳 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者テコンドー 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 山田 淳 難易度★ 強度♥	15:00 ヴィンヤサヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	16:00 テクニックボクシング 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 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットボクシング 山田 淳(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 山田 淳 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
17:45class ends 18:00close									
18	18:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ストレッチ まゆ 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 初心者テコンドー 栗林 克寛 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	*ファイトフィットはマスパバー、 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。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。	18		
19	18:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	18:00 有酸素キックボクシング まゆ 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 栗林 克寛 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		
20	20:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥♥	20:00 ヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥		20		
21	21:00 ダイエットムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 美脚美尻骨盤ヨガ TOMOMI 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥		21		
22	22:00 自主練習&ミット2R 松本 純 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習 TOMOMI 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥♥		22		
22:45class ends 23:00 close									
23	※今月の祝日 9月18日です。							23	



**山井 拓未**  
 生年月日 1977年12月15日(45)  
 指導クラス:キックボクシング、ムエタイ  
 格闘技歴:アマチュア大会準優勝回数  
 たのしく汗を流しましょう！



**瀬下 鉄弥**  
 生年月日 1993年2月20日(30)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング13年  
 基本的な動作を丁寧に指導します！



**栗林克寛**  
 生年月日 1988年7月13日(33)  
 指導クラス:テコンドー、キックボクシング  
 格闘技歴:20年  
 楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです

COMING SOON



**山田 淳**  
 生年月日 1985年12月24日(37)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:27年  
 初心者でも安心できるクラスを目指しています！



**松本 純**  
 生年月日 1976年8月13日(45)  
 指導クラス:ムエタイ、キックボクシング  
 格闘技歴:35戦8勝20敗7分  
 初心者大歓迎です！！

COMING SOON

**イゴリ**  
 生年月日 1972年5月20日(50)  
 指導クラス:キックボクシング、詠春拳などなど  
 格闘技歴:ボクシング10年、ムエタイ4年  
 身体を守る技術を身につけましょう！！

COMING SOON

COMING SOON

**まゆ**  
 生年月日 1989年10月17日(53)  
 指導クラス:有酸素キックボクシング  
 指導歴:有酸素ボクシング2年  
 初心者でも楽しくがモットーです！

**出田 裕一**  
 生年月日 1984年10月7日(38)  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング10年  
 楽しんで頑張っていきましょう！！

**TOMOMI**  
 生年月日:1985年5月15日  
 指導クラス:ヨガ  
 お一人お一人の体の状態に寄り添うような指導を  
 心がけています。

COMING SOON

**伊藤 義浩**  
 生年月日:1975年4月1日  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:ボクシング5年、合気道5年、空手5年  
 楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです。