



★ファイトフィット蒲田 9月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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 モーニングキックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 野上 昂生 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐藤 京平 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 野上 昂生 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	祝日18時まで営業となります。今月の祝日は9/18,23日です。	7	
8	8:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 野上 昂生(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 佐藤 京平 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング 野上 昂生 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	8
9	9:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットボクシング 野上 昂生 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 佐藤 京平(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 野上 昂生 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 新井 一世 難易度★ 強度♥			9
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 小野 開生 難易度★ 強度♥	10:00 ボクシング無料体験限定 野上 昂生 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 佐藤 京平 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング 野上 昂生(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者ボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	12:00open 12:10start		10
11	11:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットボクシング 野上 昂生 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐藤 京平 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 野上 昂生 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットボクシング 新井 一世 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 コンビネーションミット 野上 昂生 難易度★ 強度♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 芳元 杏心 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 小曽根 広康 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 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 芳元 杏心 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 コンビネーションミット キャサリン 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット キャサリン 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 小曽根 広康 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 新井 一世 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 芳元 杏心 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング キャサリン(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 小曽根 広康 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 齋藤 祐貴(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 斉藤 良(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 芳元 杏心 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 キャサリン 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング キャサリン 難易度★ 強度♥♥	16:00 護身術 小曽根 広康 難易度★ 強度♥	16:00 ジーコンドー(護身術) 齋藤 祐貴 難易度★ 強度♥♥	16:00 初級フィジカル 斉藤 良 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 芳元 杏心 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 ダイエットキックボクシング キャサリン 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 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 初心者キックボクシング 斉藤 良 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 芳元 杏心 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 護身術 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 小曽根 広康(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 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	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 小曽根 広康 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広康 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 斉藤 良(無料体験) 難易度★ 強度♥	※土日の無料体験者限定クラスは、 一般のクラスは実施しておりませんので ご注意ください。 自主練習は可能です。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広康 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広泰 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 小曽根 広康(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 時岡 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 斉藤 良(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィット店では、マスパワーリングを 含むスパワーリングは禁止です。 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
21	21:00 初心者キックボクシング 小曽根 広康(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 小曽根 広泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 小曽根 広康 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 時岡 孝成 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級フィジカル 斉藤 良 難易度★★ 強度♥♥			21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23								23



福岡 未来

2001年5月27日(22)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:空手 総合格闘技
継続は力なり、理想の自分になりますよ



新井 一世

1982年8月19日(41)
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！



斎藤 良

非公開
指導クラス キックボクシング フィジカル
格闘技歴 キックボクシング ボクシング
自分のペースで頑張りましょう



野上 昂生

2000年11月30日(23)
指導クラス ボクシング
格闘技歴 ボクシング12年
皆さんと楽しくボクシングできると嬉しいです！



小曾根 広康

1980年3月10日(43)
指導クラス キックボクシング 護身術
格闘技歴:空手、合気道
楽しく動いて健康になりますよ！



時岡 孝成

1994年8月1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
楽しんでいただけるように頑張ります！



芳元 啓心

2001年11月20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
初心者の方でも楽しいレッスンにします！



キャサリン

2003年9月14日(20)
指導クラス:キックボクシング・空手・フィジカル
趣味:映画鑑賞
程よく汗をかいて運動を楽しみましょう♪



佐藤 京平

非公開
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:柔道、キックボクシング
一緒に頑張りましょう！



小野 開生

1999年6月1日(24)
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
丁寧な指導を心がけております！



齋藤 祐貴

1994年6月15日(29)
指導クラス:キックボクシング、ジュークドー
ジュークドー歴5年、中国武術1年、ボクシング1年
走ること、武術運動楽しくやりましょう