



# ★ファイトフィット六本木ステーション 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)

【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 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小松 淳史 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 佐々木康博 難易度★ 強度♥♥			7	
8	8:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小松 淳史 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 佐々木康博 難易度★ 強度♥♥			8	
9	9:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小松 淳史 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 佐々木康博 9:30 自主練習			9	
10	10:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 小松 淳史 10:30 自主練習	10:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	10:00 ボクシング無料体験限定 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 佐々木康博 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10	
11	11:00 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥	11:00 初心者キックボクシング 小松 淳史(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐々木康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 佐々木康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			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 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 12:30 自主練習	12:10 キックボクシング無料体験限定 斧田 航 12:30 自主練習	12	
13	13:00 自主練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 小松 淳史 難易度★ 強度♥	13:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	13:00 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	13:00 コンビネーションミット 吉越 博司 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	13	
14	14:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 小松 淳史 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	14	
15	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級キックテクニック 小松 淳史 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 コンビネーションミット 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	16	
17	17:00 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	17:00 ボクシング無料体験限定 斧田 航 難易度★ 強度♥	17:00 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥	17:00 ボクシング無料体験限定 杉山 功一 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 17:30 自主練習	17:00 キックボクシング無料体験限定 斧田 航 17:30 自主練習	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 松村 晃成 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 ※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 松村 晃成(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			19	20
21	21:00 太極拳クラス 松村 晃成 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			19	21
22	22:00 自主練習&ミット2R 松村 晃成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 佐々木 康博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 田中 峻 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 杉山 功一 難易度★ 強度♥~♥♥♥			19	22
23			22:45class ends 23:00 close					23	

COMING SOON



**出田 裕一**

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年以上  
楽しんで頑張ってください！！

**杉山 功一**

1978年9月25日(43)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング20年  
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など



**小松 淳史**

1997年11月18日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手6年 空手の指導3年  
基礎からの指導丁寧に教えていきます！



**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2年  
怪我に気を付けてレッスンします！



**佐々木 康博**

1983年12月13日(37)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技  
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年  
格闘技で幸せに！



**松村 晃成**

1973年12月1日(48)  
指導クラス:キックボクシング 護身太極拳  
格闘技歴:キックボクシング歴1年  
格闘技と太極拳で健康に！



**斧田 航**

1983年8月9日  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ムエタイ3年  
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！