

# ★ファイトフィット北千住 10月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)「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 モーニングキックボクシング 鈴木 宗義(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 鈴木 宗義(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00open 9:10start		7
8	8:00 コンビネーションミット 鈴木 宗義 難易度★★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 鈴木 宗義 難易度★★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 鈴木 宗義 難易度★★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	9:10 キックボクシング無料体験限定 岡本 義都 難易度★ 強度♥	9:10 キックボクシング無料体験限定 岡本 義都 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 キックボクシング無料体験限定 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 岡本 義都 難易度★ 強度♥	10:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	10:00 キックボクシング無料体験限定 岡本 義都 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング 塚原 健二 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 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	11:00 コンビネーションミット 岡本 義都 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 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 ボクシング無料体験限定 矢代 明博 難易度★ 強度♥	12:00キックボクシング無料体験限定 岡本 義都 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 鈴木 宗義(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 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 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者ボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 鈴木 宗義 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥♥	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 コンビネーションミット 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	14:00 中級キックテクニク 岡本 義都 難易度★★ 強度♥♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング 鈴木 宗義(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 岡本 義都(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者ボクシング 矢代 明博(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 中級キックテクニク 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 岡本 義都(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 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自主練習&ミット2R 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 岡本 義都 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 岡本 義都 難易度★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	18:00 コンビネーションミット 柴田 修社 難易度★★ 強度♥	18:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close ※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。		18
19	19:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★ 強度♥	19:00 グループボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 柴田 修社(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 グループボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥			19
20	20:00 初心者キックボクシング 山口 伊織 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 柴田 修社 難易度★★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 矢代 明博 難易度★ 強度♥♥	※祝日は18時までの営業になります。 10/9(月)は18時までの営業です。		20
21	21:00 中級キックテクニク 山口 伊織 難易度★★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 グループキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者総合格闘技 柴田 修社 難易度★★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 矢代 明博(無料体験) 難易度★ 強度♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 山口 伊織 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 漆館 宗太 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00 close	22:00 自主練習&ミット2R 矢代 明博 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



**矢代 明博**

1994年6月23日(27)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング15年プロ2勝5敗2分  
ボクシングを皆様で楽しみましょう



**鮫島 博人**

1998年5月21日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:10年  
一緒に楽しくキックボクシングをしましょう!



**塚原 健二**

1983年12月8日(38)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:10年  
ボクシングの楽しさを伝えていきます!



**久保 龍生**

2002年9月13日(20)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手13年 キックボクシング4年  
一緒にキックボクシングを楽しく頑張りましょう!



**岡本 義都**

1999年8月2日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ボクシング3年  
格闘技で楽しく身体を鍛えましょう



**漆館 宗太**

1985年3月28日(36)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手二段 総合格闘技18年、柔術青帯  
初めての方にも分かりやすくレッスンします