



# ★ファイトフィット高田馬場駅前 11月時間割★

【営業時間】平日7:00～22:00 or 23:00 土曜12:00～18:00 日曜12:00～18:00(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 安田 高久 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	<p>※9月から祝日は18時までの営業となります。 11/3(金)、23(木)は18時までの営業となります。</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>		7
8	8:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥			10
11	11:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	11:00 自主練習 インストラクター不在	11:00 中級キックテクニク 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックテクニク 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	11:00 中級キックテクニク 伊藤 力也 難易度★★ 強度♥♥			11
12	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 塚原 健二 難易度★ 強度♥	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:00 自主練習 インストラクター不在	12:10 初心者キックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	12:10 初心者キックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ボクシング 塚原 健二(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 自主練習 インストラクター不在	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 伊藤 力也 難易度★★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 伊藤 力也 難易度★★ 強度♥♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ボクシング無料体験限定 塚原 健二 難易度★ 強度♥	15:00 自主練習 インストラクター不在	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 中級ボクシングテクニク 塚原 健二 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 児玉 晃一 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 初心者総合格闘技 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 自主練習 インストラクター不在	17:00 キックボクシング無料体験限定 平丸 勝基 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 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 安田 高久 難易度★ 強度♥	17
18	18:00 自主練習 インストラクター不在	18:00 ダイエットキックボクシング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	18:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	18:00 ノーギ柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	18:00 自主練習 インストラクター不在	17:45class end 18:00close		18
19	19:00 初心者ボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★★ 強度♥♥	19:00 コンビネーションミット 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者総合格闘技 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者総合格闘技 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	<p>*ファイトフィットはマスパパー、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。</p>		19
20	20:00 中級ボクシングテクニク 野呂 宗弘 難易度★★ 強度♥	20:00 中級キックテクニク 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥	<p>*インストラクターの都合により、時間割と担当者が 変更されることがあります。 sns等で告知しますのでご確認ください。</p>		20
21	21:00 ダイエットボクシング 野呂 宗弘(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックテクニク 児玉 晃一 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥	<p>*初心者クラスでも会員さん同士の ミットの持ち合いを行うことがあります。 入会後でもない方は初心者クラスに参加し、 基本、基礎を学んでください。</p>		21
22	22:00 自主練習&ミット2R 野呂 宗弘 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45 class end 22:00 close		22:00 ブラジリアン柔術初心者 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	22:00 自主練習&ミット2R 安田 高久 難易度★ 強度♥~♥♥♥	<p>*ノーギ柔術クラスは動きやすい服装でも 柔術袴でも どちらでも構いません。</p>		22
23	22:45 class end 23:00 close				22:45 class end 23:00 close			23



**兎玉 晃一**

1978年9月27日(45)  
指導クラス:キックボクシング、柔術  
格闘技歴:柔術24年黒帯、総合18年  
格闘技の食わず嫌いをなくそう!



**平丸 勝基**

1976年7月12日  
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
格闘技歴:30年  
武天老師を目指す格闘パパ  
考えるな!感じる! 楽しい格闘技



**野呂 宗弘**

1971年5月11日(52)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング  
ボクシング、楽しいですよ!!



**塚原 健二**

1983年12月8日(39)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:プロボクシング7年  
格闘技で日本を健康に!



**伊藤 力也**

1999年10月29日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング  
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!



**安田 高久**

1975年1月14日(48)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年  
格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします!