



# ★ファイトフィット下北沢 11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(祝日は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 モーニングボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥			7	
8	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥			9	
10	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 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 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	11:00 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 永井 辰 難易度★ 強度♥	12:10 ボクシング無料体験限定 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	12	
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 永井 辰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	13	
14	14:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14	
15	15:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 フリートレーニング インストラクター不在	15:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	15:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 永井 辰 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットボクシング 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥	15	
16	16:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 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 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 永井 辰 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 菅野 竜叶(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 コンビネーションミット 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットキックボクシング 尾崎 誠哉 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 自主練習&ミット2R 永井 辰 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 菅野 竜叶 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17	
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥	18:00 ボクシング無料体験限定 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	18:00 ボクシング無料体験限定 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	18:00 キックボクシング無料体験限定 尾崎 誠哉 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 コンビネーションミット 尾崎 誠哉★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★ 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★ 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	19:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★ 難易度★ 強度♥♥			19	
20	20:00 ダイエットボクシング 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	20:00 フリートレーニング インストラクター不在	20:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥			20	
21	21:00 初心者ボクシング 尾崎 誠哉(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初級フィジカル 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 小柳 武史 難易度★ 強度♥	21:00 初級フィジカル 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥			21	
22	22:00 自主練習&ミット2R 尾崎 誠哉 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 小柳 武史 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23

\*ファイトフィットはマスマスパー、  
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。  
\*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。  
ansで告知しますのでご確認の上ご来店ください。  
※9月から祝日は18時までの営業になります。  
11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業になります。



**菅 龍太郎**

1990年5月7日(33)

指導クラス:ボクシング

戦歴:81戦62勝19敗

カッコいいフォームでボクシングしましょう！



**永井 辰**

2001年3月3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7年

格闘技で日本を健康に！



**尾崎 誠哉**

1997年2月10日(26)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング12年国体3位プロ7戦4勝2敗1分け

格闘技で日本を健康に！



**小柳 武史**

生年月日:非公開

指導クラス:キックボクシング

競技歴:キックボクシング

よろしくお願いいたします！



**菅野 竜叶**

1997年1月18日(26)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング7年

一緒に練習して上手くなりましょう！