



★ファイトフィット大門浜松町 11月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 13:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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 石戸谷 隆幸 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 TOMO 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	7		
8	8:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 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 ダイエットキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 漆原季亮(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		8		
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 TOMO 9:30 自主練習	9:00 キックボクシング無料体験限定 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	9:00 コンビネーションミット 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥		9		
10	10:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 安田 高久 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット TOMO 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 鳴海 秀哉 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 漆原 季亮 難易度★ 強度♥♥		10		
11	11:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 安田 高久(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング TOMO(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 ダイエットキックボクシング 鳴海 秀哉(無料体験) 11:30 自主練習	11:00 フリートレーニング インストラクター不在		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		13:00open 13:10start	12	
13	13:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(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 コンビネーションミット 芹田 航 難易度★ 強度♥♥		13:10 初級フィジカル 谷川 健志 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 石戸谷 隆幸 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 児玉 晃一 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット TOMO 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 芹田 航 難易度★ 強度♥♥		14:00 初心者キックボクシング 谷川 健志(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 佐々木 康博 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング TOMO(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 芹田 航 難易度★ 強度♥♥		15:00 ダイエットキックボクシング 谷川 健志 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
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 石戸谷 隆幸 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 初心者ボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング TOMO 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 芹田 航 難易度★ 強度♥♥		16:00 空手 谷川 健志 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
17	17:00 初級フィジカル 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング 児玉 晃一 難易度★ 強度♥	17:00 初心者ボクシング 杉山 功一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 TOMO 17:30 自主練習	17:00 キックボクシング無料体験限定 芹田 航 17:30 自主練習		17:00 キックボクシング無料体験限定 谷川 健志 17:30 自主練習	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
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 キックボクシング無料体験限定 児玉 晃一 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	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 佐々木 康博(無料体験) 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 ダイエットボクシング 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 杉本 博文 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者テコンドー GUCCI 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。 11/3(金)11/23(水)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 佐々木 康博(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♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 杉本 博文(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットテコンドー GUCCI 難易度★ 強度♥♥		20		
21	21:00 キックボクシング無料体験限定 佐々木 康博 難易度★ 強度♥	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♥♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 杉本 博文 難易度★ 強度♥	21:00 キックボクシング無料体験限定 GUCCI 難易度★ 強度♥		21		
22	月曜日 class end21:45 close22:00close	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♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 杉本 博文 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R GUCCI 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22			
23		22:45class ends	23:00 close			23			



谷川 健志

1997年7月5日(25)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう!



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!



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



安田 高久

1975年1月14日(47)
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!



鳴海 秀哉

1994年9月19日(27)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
MMAのことならなんでも聞いてください。



TOMO

8月1日
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
気になることは何でも聞いてください!



児玉 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23年黒帯、総合17年
格闘技の食わず嫌いをなくそう!



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!



漆原 季亮

1989年3月2日(33)
格闘技歴:キックボクシング10年
キックボクシングの基本的な動きを、
分かりやすく教えるのが得意です!



石戸谷 隆幸

1976年7月22日(47)
指導クラス:キックボクシング、フィジカル
格闘技歴:25年 極真空手 式段
格闘技で幸せに!



GUCCI

1991年9月27日(32)
指導クラス:テコンドー、キックボクシング
格闘技歴:テコンドー10年
「蹴る」って楽しい