



★ファイトフィット横浜ポートサイド 11月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00(月曜、金曜7:00~22:00) 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 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		7
8	8:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	8:00 ミドルシニアキックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	8:00 コンビネーションミット 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	9:00open 9:10start	8
9	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 小野 開生(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 芳元 忞心 難易度★ 強度♥	9:10 初心者キックボクシング 平 圭司 難易度★ 強度♥
10	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 芳元 忞心 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 平 圭司 難易度★ 強度♥
11	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 小野 開生 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 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 フリートレーニング インストラクター不在
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 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
13	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 砂山 裕 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 砂山 裕 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥
14	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	14:00 有酸素ボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥
15	15:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 砂山 裕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 照井 純一(無料体験) 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 砂山 裕 難易度★ 強度♥
16	16:00 ダイエットキックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(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 ダイエットキックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ダイエットキックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 照井 純一 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 砂山 裕 難易度★ 強度♥
17	17:00 コンビネーションミット 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥	17:00 コンビネーションミット ハリイ 永田 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 コンビネーションミット ハリイ 永田 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥	17:00 ミドルシニアキックボクシング 照井 純一(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 砂山 裕 難易度★ 強度♥
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 有酸素ボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	19:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング LEE 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 佐野 泰宏(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 北嶋 克矢(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※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。 ※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。	
20	20:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング LEE(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 佐野 泰宏 難易度★ 強度♥♥	20:00 フィジカルクラス 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥		20
21	21:00 初心者キックボクシング 小谷崎 徹 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング ハリイ 永田(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング LEE 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 佐野 泰宏(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 自主練習&ミット2R 北嶋 克矢 難易度★ 強度♥♥		21
22	21:45class ends 22:00 close	22:00 自主練習&ミット2R LEE 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R LEE 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 佐野 康宏 難易度★ 強度♥~♥♥♥	21:45class ends 22:00 close		22
23			22:45class ends 23:00 close				23



ハイ永田
 1977年6月26日(45)
 指導クラス: キックボクシング 寝技 フィジカル
 格闘技歴: ムエタイ19年
 格闘技を楽しみましょう



小谷峰 徹
 1985年1月5日(38)
 指導クラス: キックボクシング フィジカル
 格闘技歴: キックボクシング 筋トレ
 ボディメイクの相談はお任せください！



平 圭史
 1984年2月5日(38)
 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3年
 楽しいレッスンを心がけてます



佐野 泰宏
 1974年6月25日(49)
 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6年
 分かりやすく楽しいクラスを心がけています！



砂山 裕
 1979年7月27日(43)
 指導クラス: キックボクシング 寝技
 格闘技歴: 柔術10年 キックボクシング5年
 楽しく運動しましょう！



新井 一俊
 1982年8月19日(40)
 指導クラス: ボクシング、ムエタイ
 格闘技歴: 12年
 ニーズにあった指導をしています！



小野 開生
 1999年06月01日(24)
 指導クラス: キックボクシング
 ボクシング歴2年、キックボクシング歴2年
 丁寧な説明を心がけています！



芳元 啓心
 2001年11月20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2年
 楽しいレッスンを心がけています



関井 健一
 1980年7月21日(42)
 指導クラス: キックボクシング 有酸素ボクシング
 格闘技歴: キックボクシング6年
 一緒に練習して上手くなりましょう！

COMING SOON

北嶋 亮矢
 指導クラス: キックボクシング フィジカル
 格闘技歴: 総合格闘技7年
 体力、筋力を付けたい方は、フィジカルクラス
 オススメです

COMING SOON

LEE
 1995年12月19日(27)
 指導クラス: ボクシング
 格闘技歴: ボクシング7年
 心と身体を健康にしましょう