



★ファイトフィット渋谷宮益坂 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(年中無休) 祝日18:00迄

【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 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥			7		
8	8:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング yamaguchi(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 ダニエレ ベヴェリニ 9:30 自主練習&ミット2R	9:00 脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	9:00 初級フィジカル 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	9:00 ボクシング無料体験限定 ダニエレ ベヴェリニ 9:30 自主練習&ミット2R			9		
10	10:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	10:00 ヒップホップフィット yamaguchi 難易度★ 強度♥♥	10:00 中級ボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	10:00 ダイエットボクシング ダニエレ ベヴェリニ 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10		
11	11:00 初心者キックボクシング 漆館 宗太(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング ダニエレ ベヴェリニ 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 キックボクシング無料体験限定 吉越 博司 11:30 自主練習&ミット2R	11:00 フリートレーニング インストラクター不在			12:00open 12:10start		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 コンビネーションミット 吉越 博司 難易度★★ 強度♥	12:10 コンビネーションミット 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太(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 ダイエットボクシング 近藤 敏展(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 ダイエットボクシング 近藤 敏展(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 吉越 博司 13:30 自主練習&ミット2R	13:00 キックボクシング無料体験限定 高崎 芳明 13:30 自主練習&ミット2R	13		
14	14:00 キックボクシング無料体験限定 漆館 宗太 14:30 自主練習&ミット2R	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 ボクシング無料体験限定 近藤 敏展 14:30 自主練習&ミット2R	14:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ボクシング無料体験限定 吉越 博司 14:30 自主練習&ミット2R	14:00 初級フィジカル 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	14:00 初級フィジカル 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	14		
15	15:00 コンビネーションミット 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 漆館 宗太 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥	15:00 コンビネーションミット 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	15		
16	16:00 初心者キックボクシング 吉越 博司(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 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 コンビネーションバック 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(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 ダイエットキックボクシング 漆館 宗太 難易度★ 強度♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	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 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 初心者キックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			19		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	20:00初心者総合格闘技 吉越 博司 難易度★ 強度♥♥	*ファイトフィットはマスパバー、 スパ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。 ※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。		20		
21	21:00 中級キックボクシング 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 吉越 博司(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 近藤 敏展(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級フィジカル 吉越 博司 難易度★★ 強度♥♥♥				21	
22	22:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高崎 芳明 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 吉越 博司 難易度★ 強度♥~♥♥♥				22	
23	22:45class ends		23:00 close					23		



吉越 博司

1998年11月10日(24歳)
指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴10年、総合格闘技歴3年
楽しく動いて筋肉痛にさせます!!



ダニエレ・ヘヴェリニ

1974年12月21日(48歳)
指導クラス:ボクシング
ボクシング歴:10年
是非一緒にボクシング楽しみましょう!



漆館 宗太

1985年3月28日(38)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:空手総合格闘技18年2段
初めての方でも分かりやすいレッスンをします

coming soon



近藤敏展

11月5日
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
部活のような指導を心がけてます!



高崎 芳明

1992年9月22日(31)
指導クラス:キックボクシング、総合
格闘技歴:空手
気になることは何でも聞いてください!

YAMAGUCHI

生年月日:非公開
指導クラス:ボクシング・ダンス
格闘技歴:ボクシング
是非クラスに来てください。