



# ★ファイトフィット秋葉原駅前 11月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休) 祝日は18時までとなります。

【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 旭野 穂 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 諸石 一砂(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥♥	※ヨガのクラス中は自由練習禁止となります。 日曜日はヨガのクラスに自由練習はインストラクターの指示で宜しく致します。	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 旭野 穂 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 諸石 一砂 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	8:00 テクニックボクシング 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット イゴリ 難易度★ 強度♥			8		
9	9:00 ダイエットキックボクシング 旭野 穂 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 諸石 一砂 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシング無料体験限定 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥♥			9		
10	10:00 初心者キックボクシング 旭野 穂 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 諸石 一砂 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	10:00 コンビネーションミット 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットボクシング イゴリ 難易度★ 強度♥			10		
11	11:00 自主練習 旭野 穂 難易度★ 強度♥	11:00 自主練習 諸石 一砂 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング イゴリ 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 ボクシング無料体験限定 山田 淳 難易度★ 強度♥	12:00 キックボクシング無料体験限定 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者ボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットボクシング 鈴木 優志(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 伊藤 義浩(無料体験) 難易度★ 強度♥			13:00 初心者ボクシング 山田 淳 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥			14:00 ダイエットボクシング 山田 淳 難易度★ 強度♥	14:00 初心者テコンドー 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	15:00 ボクシング無料体験限定 鈴木 優志 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥			15:00 コンビネーションミット 山田 淳 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	15
16	16:00 ダイエットボクシング 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥	16:00 テクニックボクシング 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 伊藤 義浩 難易度★ 強度♥			16:00 ダイエットボクシング 山田 淳(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥	17:00 初心者キックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 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 山田 淳 難易度★ 強度♥~♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 栗林 克寛 難易度★ 強度♥~♥♥	17		
18	18:00 初心者ムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥	18:00 ストレッチ まゆ 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 初心者テコンドー 栗林 克寛 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	18:00 ダイエットキックボクシング 松本 純 難易度★ 強度♥♥	18:00 有酸素キックボクシング まゆ 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 コンビネーションミット 栗林 克寛 難易度★ 強度♥	19:00 自主練習	*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。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。		19		
20	20:00 初心者ムエタイ 松本 純 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 瀬下鉄弥 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットテコンドー 栗林 克寛 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥			20		
21	21:00 ダイエットムエタイ 松本 純(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットボクシング 瀬下鉄弥 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 栗林 克寛(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥			21		
22	21:45class ends 22:00 close					※今月の祝日 11月3日 11月23日です。		22		
23								23		



**山井 拓未**

生年月日 1977年12月15日(45)  
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ  
格闘技歴:アマチュア大会準優勝回数  
たのしく汗を流しましょう!



**瀬下 鉄弥**

生年月日 1993年2月20日(30)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング13年  
基本的な動作を丁寧に指導します!



**栗林克寛**

生年月日 1988年7月13日(33)  
指導クラス:テコンドー、キックボクシング  
格闘技歴:20年  
楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです

COMING SOON



**山田 淳**

生年月日 1985年12月24日(37)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:27年  
初心者でも安心できるクラスを目指します!



**松本 純**

生年月日 1976年8月13日(45)  
指導クラス:ムエタイ、キックボクシング  
格闘技歴:35戦8勝20敗7分  
初心者大歓迎です!!

COMING SOON

COMING SOON

<b>まゆ</b>
生年月日 1969年10月17日(53) 指導クラス:有酸素キックボクシング 指導歴:有酸素ボクシング2年 初心者でも楽しくがモットーです!

<b>伊藤 義浩</b>
生年月日:1975年4月1日(47) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング5年、合気道5年、空手5年 楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです。