



★ファイトフィット自由が丘 11月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00(水曜は22:00迄) 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥			7
8	8:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 新井 一世 難易度★ 強度♥	8:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	8:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	9:00open 9:10start		8
9	8:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 新井 一世 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	9:10 コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	9:10 コンビネーションミット 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	11:00 初級フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	10:00 ボクシング無料体験限定 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	10:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	10
11	11:00 コンビネーションミット 榊 皇秀 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 初心者キックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥	11:00 コンビネーションミット 秋山 泰幸 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 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	11
12	12:00 ミドルシニアキック 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	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 中級キックボクシング 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥	12:00 中級キックボクシング 重吉 史斗 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 コンビネーションミット 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	13:00 ダイエットキックボクシング 新井 一世 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 フリートレーニング インストラクター不在	14:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	14:00 中級ムエタイテクニック 新井 一世 難易度★★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥	14:00 ノーギ柔術初心者 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	14:00 ミドルシニアキック 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 金野 光秀 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	15:00 中級キックボクシング 金野 光秀 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 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 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	16:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックボクシング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 金野 光秀(無料体験) 難易度★ 強度♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 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 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 金野 光秀 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 初心者キックボクシング CHIEKO 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	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 ※9月から祝日は18時までの営業になっております。 11/3(金)、11/23(木)は18時までの営業になります。		18
19	19:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング CHIEKO(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 石川 奈未 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(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 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 時岡 孝成 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 石川 奈未 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥			20
21	21:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 初心者キックボクシング 時岡 孝成(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックボクシング 石川 奈未 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級キックボクシング 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥	21		
22	22:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 時岡 孝成 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 close	22:00 自主練習&ミット2R 重吉 史斗 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22		
23	23:00 close			23:00 close			23	



神 皇秀

2001年9月30(22歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年
楽しく体を動かしましょう!



秋山 泰幸

1979年10月6日(43)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
競技歴:ボクシング15年、キックボクシング4年、空手3年
格闘技の魅力をお伝えします!



重吉 史斗

1982年10月14日(40)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング10年
丁寧に指導していきます!



金野光秀

1995年07月04日(28)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:少林寺拳法、テコンドー
楽しく追い込みましょう!

COMING SOON



関口 祐冬

1996年11月4日(26)
指導クラス:キックボクシング、寝技
競技歴:MMA10年
楽しく運動しましょう!



新井 一世

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ
競技歴:キックボクシング
ご来店お待ちしております。



石川 奈未

1980年4月22日(43)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング1年、カポエイラ2年
身体作りから実戦まで幅広く指導します



CHIEKO

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18年
格闘技で心身共に健康に!



西田 浩樹

1998年08月19日(25)
指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴:1年
楽しく体を動かしましょう!