



★ファイトフィット本厚木 11月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00※祝日 18:00まで 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(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 モーニングボクシング 中原 泰 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 松本 大輔 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 松本 大輔 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 松本 大輔 難易度★ 強度♥	「今月の祝日 3, 23日」	7	
8	8:00 初心者ボクシング 中原 泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	8
9	9:00 ダイエットボクシング 中原 泰 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 松本 大輔 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 松本 大輔 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 松本 大輔 難易度★ 強度♥♥			12:00open 12:10start
10	10:00 初心者ボクシング 中原 泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	10:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 荒川 直樹 12:30 自主練習		
11	11:00 ダイエットボクシング 中原 泰 難易度★ 強度♥♥	11:00 空手 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	11:00 初心者総合格闘技 松本 大輔 難易度★ 強度♥	11:00 初心者総合格闘技 松本 大輔 難易度★ 強度♥	11:00 初心者総合格闘技 松本 大輔 難易度★ 強度♥		12:10 ボクシング無料体験限定 中原 泰 12:30 自主練習	
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			13:00 初心者キックボクシング 荒川 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥
13	13:00 初心者ボクシング 中原 泰(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 松本 大輔(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 荒川 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥		
14	14:00 ダイエットボクシング 中原 泰 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 吉村 涼句(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 コンビネーションミット 松本 大輔 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 松本 大輔 難易度★ 強度♥	14:00 コンビネーションミット 松本 大輔 難易度★ 強度♥		15:00 コンビネーションミット 荒川 直樹 難易度★ 強度♥	
15	15:00 コンビネーションミット 中原 泰 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 吉村 涼句 難易度★ 強度♥	15:00 初心者総合格闘技 松本大輔 難易度★ 強度♥	15:00 初心者総合格闘技 松本大輔 難易度★ 強度♥	15:00 初心者総合格闘技 松本大輔 難易度★ 強度♥			16:00 ダイエットキックボクシング 荒川 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥
16	16:00 初心者ボクシング 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 ノーギ柔術初心者 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術初心者 難易度★ 強度♥	16:00 ノーギ柔術初心者 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 荒川 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥		
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 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 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	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 清木場 哲生 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マスパー、スパーリング等禁止と なっております。 ※他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。 ※emeで告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※無料体験限定は既存会員登録のレッスンはありません。 ※女性スタッフ、接客をしているスタッフ、スタッフより 体が大きい会員の様はミット受けはお断りする場合がございます。 ※リポートルームあります。(wi-fi、コンセント、充電器 貸出有)
19	19:00 初心者キックボクシング 杉野 恭信(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 清木場 哲生(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 吉原 翼(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 杉野 恭信 難易度★ 強度♥♥		
20	20:00 ダイエットキックボクシング 杉野 恭信 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者ボクシング 清木場 哲生(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットキックボクシング 吉原 翼 難易度★ 強度♥♥	20:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥		21:00 初心者ボクシング 杉野 恭信(無料体験) 21:30 自主練習	
21	21:00 初心者キックボクシング 杉野 恭信(無料体験) 21:30 自主練習	21:00 中級フィジカル 清木場 哲生 21:30 自主練習	21:00 初心者キックボクシング 吉原 翼(無料体験) 21:30 自主練習	21:00 初心者キックボクシング 21:30 自主練習	21:00 初心者ボクシング 21:30 自主練習			21
22	21:30class ends 22:00 close					22		



<p align="center">松本 大輔</p>	<p align="center">吉村 涼句</p>	<p align="center">清木場 哲生</p>	<p align="center">中原 泰</p>
<p>1988年08月11日 35歳 指導クラス:キックボクシング、総合、ノーギ 競技歴:総合格闘技15年 ノーギ15年 初めての方でもわかりやすいレッスンをします！</p>	<p>1998年08月11日 25歳 指導クラス:空手、キックボクシング 格闘技歴:伝統派空手15年 丁寧に指導していきます！</p>	<p>指導クラス:キックボクシング、ボクシング 競技歴:キックボクシング4年 ボクシング:2年 現役プロボクサー 初心者の方でも楽しいレッスンにします！</p>	<p>2001年11月21日 22歳 指導クラス:ボクシング 競技歴:ボクシング3年 全力で楽しいレッスンをします！</p>



COMING SOON

<p align="center">吉原 翼</p>	<p align="center">杉野 恭信</p>	<p align="center">荒川直樹</p>
<p>1974年7月13日 49歳 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:伝統派空手10年、キックボクシング3年 初心者の方にも丁寧に教えます！</p>	<p>指導クラス:キックボクシング 競技歴:ボクシング8年 キックボクシングボクシング5年 総合格闘技3年 皆楽しくトレーニングしましょう！</p>	<p>指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング9年 初心者の方でも楽しいレッスンにします！</p>