



# ★ファイトフィット六本木ステーション 12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)

【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	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼			7	
8	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小松 惇史 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼▼			8	
9	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★ 強度▼			9	
10	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング 「無料体験限定」 小松 惇史 難易度★ 強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10	
11	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★ 強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★ 強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)				11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)			キックボクシング 「無料体験限定」 宮平 守太郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 難易度★ 強度▼
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 小松 惇史 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 難易度★ 強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 吉越 博司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 宮平 守太郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★ 強度▼	13	
14	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 小松 惇史 難易度★ 強度▼	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★ 強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 宮平 守太郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★ 強度▼	14	
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 小松 惇史 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★ 強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 吉越 博司 難易度★ 強度▼	総合格闘技 (初心者) 宮平 守太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★ 強度▼▼	15	
16	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★ 強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★ 強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★ 強度▼	総合格闘技 (中級者) 宮平 守太郎 難易度★★強度▼▼▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★ 強度▼	16	
17	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 難易度★ 強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 宮平 守太郎 難易度★ 強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 難易度★ 強度▼	17	
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	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	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★ 強度▼▼	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★ 強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★ 強度▼	※祝日は18時までの営業になります。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違いないようご注意ください。  12月31日(日)12時~15時 1月1日(月)休館 1月2日(火)12時~15時 1月3日(水)7時~18時 1月4日(木)通常スケジュール		19	
20	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 斧田 航 難易度★ 強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度▼			20	
21	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★ 強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★ 強度▼			21	
22	ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 佐々木 康博 難易度★ 強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 漆原 季亮 難易度★ 強度▼			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	

COMING SOON



**出田 裕一**

1984年10月7日(38)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
楽しんで頑張ってください！！



**杉山 功一**

1978年9月25日(43)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング20年  
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など



**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2年  
怪我に気を付けてレッスンします！



**佐々木 康博**

1983年12月13日(37)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技  
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年  
格闘技で幸せに！



**宮平 守太郎**

1995年11月12日(27)  
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング、  
格闘技歴:総合格闘技歴8年  
楽しく頑張ってください。



**斧田 航**

1983年8月9日  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:ムエタイ3年  
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！



**漆原 季亮**

1989年3月2日(33)  
格闘技歴:キックボクシング10年  
キックボクシングの基本的な動きを、  
分かりやすく教えるのが得意です！