



★ファイトフィット下北沢 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(祝日は18時まで)

【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	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 永井 辰 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度▼					7			
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼					8			
9	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼					9			
10	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼					10	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		
11	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度▼					11	12:00open 12:10start		
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」 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度▼			12			
13	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) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼			13			
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼			14			
15	ボクシング (ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	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)	ボクシング (初心者) 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度▼			15			
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	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(初心者) 「無料体験」 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度▼			16			
17	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 (自主練習&ミットR) 永井 辰 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 菅野 竜叶 難易度★強度▼			17			
18	キックボクシング 「無料体験限定」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	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	キックボクシング (コンビネーションミット) 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 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) 菅 龍太郎 難易度★強度▼			※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。		19			
20	ボクシング (ダイエット) 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 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 (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度▼			※年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日) 12:00~15:00		20			
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度▼			1/1(月) 12:00~15:00		21			
22	ボクシング (自主練習&ミットR) 尾崎 誠哉 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 菅 龍太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小柳 武史 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミットR) 菅 龍太郎 難易度★強度▼			1/2(火) 12:00~15:00		22			
23									1/3(水) 7:00~18:00		23		
										1/4(木) 通常営業			
												23	

22:45class ends 23:00 close



菅 龍太郎

1990年5月7日(33)

指導クラス:ボクシング

戦歴:81戦62勝19敗

カッコいいフォームでボクシングしましょう!



永井 辰

2001年3月3日(22)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:キックボクシング7年

格闘技で日本を健康に!



尾崎 誠哉

1997年2月10日(26)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング12年国体3位プロ7戦4勝2敗1分け

格闘技で日本を健康に!



小柳 武史

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

よろしくお願いいたします!



菅野 竜叶

1997年1月18日(26)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング7年

一緒に練習して上手くなりましょう!