



# ★ファイトフィット渋谷宇田川町 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 13:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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 ■その他 ■無料体験限定

|    | 月曜                                         | 火曜                                          | 水曜                                            | 木曜                                         | 金曜                                                   | 土曜                                                                  | 日曜                                         |    |
|----|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----|
| 7  | ボクシング<br>(モーニング)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(モーニング)<br>藤田 岳生<br>難易度★強度▼     | ボクシング<br>(モーニング)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼          | ボクシング<br>(モーニング)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼       | ボクシング<br>(モーニング)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼                 |                                                                     |                                            | 7  |
| 8  | ボクシング<br>(ダイエット)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼       | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>藤田 岳生<br>難易度★強度▼ | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼      | ボクシング<br>(初心者)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼         | ボクシング<br>(初心者)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼                   |                                                                     |                                            | 8  |
| 9  | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>藤田 岳生<br>難易度★強度▼     | ボクシング<br>(ダイエット)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼          | ボクシング<br>(ダイエット)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼       | ボクシング<br>(ダイエット)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼                 |                                                                     |                                            | 9  |
| 10 | ボクシング<br>(ダイエット)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼       | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>藤田 岳生<br>難易度★強度▼ | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼      | ボクシング<br>(ダイエット)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼       | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>(ダイエット)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼     | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!!                                           |                                            | 10 |
| 11 | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼      | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>藤田 岳生<br>難易度★強度▼     | ボクシング<br>(ダイエット)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | ボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼             |                                                                     |                                            |    |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                     | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | 13:00open 13:10start                                                |                                            | 12 |
| 13 | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼ | ボクシング<br>(初心者)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼          | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                     | ボクシング<br>(初心者)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼         | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼           | キックボクシング<br>(初心者)<br>山田 耕平<br>難易度★強度▼                               | ボクシング<br>(初心者)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼         | 13 |
| 14 | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼   | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼  | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼   | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼                    | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>山田 耕平<br>難易度★強度▼                             | ボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼ | 14 |
| 15 | ボクシング<br>(ダイエット)<br>福井 勝也<br>難易度★強度▼       | ボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼ | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼     | ボクシング<br>(初心者)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼                   | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>山田 耕平<br>難易度★強度▼                       | ボクシング<br>(ダイエット)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼       | 15 |
| 16 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | ボクシング<br>(初心者)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼          | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼   | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼              | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>山田 耕平<br>難易度★強度▼                            | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼      | 16 |
| 17 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | キックボクシング<br>(初心者)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼      | ボクシング<br>(ダイエット)<br>金谷 勇利<br>難易度★強度▼       | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>(自主練習&ミットR)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼ | キックボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>山田 耕平<br>難易度★強度▼                         | ボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>菅 龍太郎<br>難易度★強度▼   | 17 |
| 18 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>柴田 修社<br>難易度★強度▼    | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                     | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                  | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                            | 17:45class ends 18:00close                                          |                                            | 18 |
| 19 | ボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼                  | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>柴田 修社<br>難易度★強度▼ | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>(初心者)<br>koki<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(初心者)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼                | ※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。<br>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br>の管理のもと行ってください。    |                                            | 19 |
| 20 | ボクシング<br>(ダイエット)<br>難易度★強度▼                | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>柴田 修社<br>難易度★強度▼     | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>koki<br>難易度★強度▼     | ボクシング<br>(ダイエット)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼                 | ※年末年始の営業時間のお知らせ<br>12/31(日) 12:00~15:00                             |                                            | 20 |
| 21 | ボクシング(初心者)<br>難易度★強度▼                      | キックボクシング(初心者)<br>柴田 修社<br>難易度★強度▼           | キックボクシング(初心者)<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼             | キックボクシング(初心者)<br>koki<br>難易度★強度▼           | キックボクシング(初心者)<br>村山 玄拓<br>難易度★強度▼                    | 1/1(月) 休館<br>1/2(火) 12:00~15:00<br>1/3(水) 7:00~18:00<br>1/4(木) 通常営業 |                                            | 21 |
|    | 21:30 自主練習                                 | 21:30 自主練習                                  | 21:30 自主練習                                    | 21:30 自主練習                                 | 21:30 自主練習                                           |                                                                     |                                            | 22 |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close                |                                             |                                               |                                            |                                                      |                                                                     |                                            | 22 |
| 23 |                                            |                                             |                                               |                                            |                                                      |                                                                     |                                            | 23 |



**菅 龍太郎**  
 1990年5月7日(33歳)  
 指導クラス:ボクシング  
 戦歴:81戦62勝19敗  
 カッコイイよく練習しましょう!



**柴田 修杜**  
 2000年8月2日(23)  
 指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
 競技歴:ボクシング1年、総合格闘技1年  
 優しく楽しく指導致します!

COMING SOON

**koki**  
 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  
 ご来店お待ちしております。



**金谷 勇利**  
 1996年9月7日(27)  
 指導クラス:ボクシング  
 競技歴:ボクシング16年  
 頑張ります!!!



**高崎 芳明**  
 1992年9月22日(31)  
 指導クラス:キックボクシング  
 競技歴:空手  
 気になることは何でも聞いてください



**福井 勝也**  
 1996年9月7日(27)  
 指導クラス:ボクシング  
 競技歴:ボクシング20年  
 楽しいレッスンを心がけます!



**藤田 岳生**  
 1987/9/14(36)  
 指導クラス:キックボクシング  
 競技歴:空手8年  
 一緒に丁寧な動作で蹴りましょう!



**村山 玄拓**  
 1990年12月4日(32)  
 指導クラス:キック、ボクシング  
 競技歴:ボクシング、総合  
 ご来店お待ちしております。



**山田 耕平**  
 1984年7月28日(39)  
 指導クラス:キックボクシング  
 競技歴:キックボクシング  
 ご来店お待ちしております。