



★ファイトフィット田町芝浦 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(火曜定休日)「祝日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 ■ノーギ柔術 ■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 (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 菱沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ★インストラクターの都合により、時間割が変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認ください。 【年末年始の営業】 12/31(日) 12:00~18:00 1/1(月) 12:00~18:00 1/2(火) 休業 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業	
8	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥		
9	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 菱沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥		
10	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥		ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 菱沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
11	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング (初心者) GEENIE 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 (初心者) GEENIE 難易度★強度♥	12:00open 12:10start	
12	ボクシング【無料体験限定】 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習		ボクシング【無料体験限定】 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング【無料体験限定】 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	キックボクシング【無料体験限定】 菱沼 郷 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	ボクシング【無料体験限定】 菱沼 郷 難易度★強度♥ 12:30 自主練習
13	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 (初心者) 菱沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 菱沼 郷 難易度★強度♥
14	ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 難易度★★強度♥♥		ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 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) 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥
15	ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング(初心者) 【無料体験】 GEENIE 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 (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥
16	ボクシング (ダイエット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥		ボクシング (ダイエット) 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) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 菱沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菱沼 郷 難易度★強度♥
17	ボクシング (初心者) 菱沼 郷 難易度★強度♥		ボクシング (初心者) 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 (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 菱沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菱沼 郷 難易度★強度♥
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)	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 菱沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 Taiki 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 菱沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度♥	※マスパパー、タッチゲーム、シャドーマスパは禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと 行ってください。	
20	キックボクシング (ダイエット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥		キックボクシング (ダイエット) Taiki 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 菱沼 郷 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が 大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 ※祝日は18時までの営業になります。	
21	ノーギ柔術 (初心者) 菱沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) 【無料体験】 Taiki 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菱沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング (中級子クニック) 市川 裕隆 難易度★★強度♥	【年末年始の営業】 12/31(日) 12:00~18:00 1/1(月) 12:00~18:00 1/2(火) 休業 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 菱沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング (自主練習&ミット2R) Taiki 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菱沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度♥		
23			22:45class ends 23:00 close				

トレーニング希望の方はここから徒歩15分の
定休日
ポ田町三田店をご利用下さい。



<p>菱沼 郷</p>	<p>市川 裕隆</p>	<p>GEENIE</p>
<p>1978年9月19日(45) 指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せになりましょう!</p>	<p>1967年1月11日(56) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:6年 楽しく格闘技しましょう!</p>	<p>1978年10月13日(45) 指導クラス:ボクシング 競技:ボクシング 一緒に楽しくボクシングしましょう!</p>

COMING SOON

<p>Taiki</p>
<p>1996年5月5日(27) 指導クラス:キックボクシング 競技:ボクシング 楽しく明るく健康を目指しましょう!</p>