

★ファイトフィット吉祥寺 12月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 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) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度♥	※祝日は18時までの営業となります	
8	キックボクシング 【無料体験限定】 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 藤井 重綺 難易度★強度♥	※年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日)~1/2(火)12:00-15:00 1/3(水)7:00-18:00	
9	キックボクシング (ダイエット) 城田 幸村 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度♥	空手 (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (中級) 藤井 重綺 難易度★強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	
10	キックボクシング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 城田 幸村 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験限定】 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥		
11	フィジカルトレーニング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 藤井 重綺 難易度★強度♥		
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】 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 大貫 健一 難易度★強度♥
13	キックボクシング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	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 (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 山口 温志 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥	空手 (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度♥
14	キックボクシング (ダイエット) 城田 幸村 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験限定】 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 城田 幸村 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 山口 温志 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 城田 幸村 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 城田 幸村 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度♥
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 城田 幸村 難易度★強度♥	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 (コンビネーションミット) 城田 幸村 難易度★強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 山口 温志 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 大貫 健一 難易度★強度♥
16	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】 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 難易度★★強度♥	ボクシング (初心者) 山口 温志 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 (中級テクニック) 城田 幸村 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 大貫 健一 難易度★強度♥
17	キックボクシング 【無料体験限定】 藤井 重綺 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)	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】 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 城田 幸村 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 大貫 健一 難易度★強度♥
18	キックボクシング (中級テクニック) 藤井 重綺 難易度★★強度♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 郡司 勇也 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 山口 温志 難易度★強度♥	空手 (初心者) 城田 幸村 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close	
19	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 郡司 勇也 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 山口 温志 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 城田 幸村 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、手書き中のミット受けはお断りする場合がございます。	
20	キックボクシング (中級テクニック) 藤井 重綺 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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 郡司 勇也 難易度★強度♥♥	ボクシング (中級テクニック) 山口 温志 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 城田 幸村 難易度★強度♥		
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤井 重綺 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♥	ボクシング (中級テクニック) 郡司 勇也 難易度★★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 【無料体験】 山口 温志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 城田 幸村 難易度★強度♥		
22	21:45class ends 22:00 close						
23							



藤井 重綺

1995年11月17日(28)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:ボクシング14年、キックボクシング3年
楽しく格闘技しましょう!



山口 温志

1982年7月16日(41)
指導クラス:ボクシング
競技歴:ボクシング15年
面白いレッスン提供します!



土居 海

1986年7月24日(37)
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16年
一緒に楽しんで成長しましょう!



城田 幸村

1997年5月10日(26)
指導クラス:キックボクシング、伝統派空手
格闘技歴:空手18年、キックボクシング2年
楽しい中で心身ともに鍛え上げましょう!



大貫 健一

1980年8月6日(43)
指導クラス:キック、フィジカル、総合
格闘技歴:総合格闘技5年、空手2年
マッサージ、鍼灸の勉強中です。



野田 賢史

1995年6月7日(28)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:10年
楽しく格闘技しましょう!



郡司 勇也

1996年10月16日(27)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:ボクシング
楽しんで頑張りましょう!



市川 裕隆

1967年1月11日(55)
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!