



★ファイトフィット大門浜松町 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(月曜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 ■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
7	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) tomo 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 漆原 季亮 難易度★強度▼		7
8	キックボクシング (初心者) 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) tomo 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	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▼		8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 tomo 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 鳴海 秀哉 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▼		9
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) tomo 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	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▼	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 (ダイエット) 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 tomo 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 鳴海 秀哉 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)		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)		12
13	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 児玉 晃一 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 (コンビネーションミット) 芥田 航 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▼	13
14	キックボクシング (初心者) 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) tomo 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 芥田 航 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▼	14
15	キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 tomo 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 芥田 航 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▼	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 児玉 晃一 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(ダイエット) tomo 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 芥田 航 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▼	16
17	フィジカルトレーニング (初心者) 石戸谷 陸幸 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 児玉 晃一 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 tomo 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 芥田 航 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▼	17
18	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」 児玉 晃一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	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)	18
19	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▼	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) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 杉本 博文 難易度★強度▼	テコンドー (初心者) GUCCI 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	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 杉本 博文 難易度★強度▼	テコンドー (ダイエット) GUCCI 難易度★強度▼		20
21	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 「無料体験」 山本 拓哉 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 杉本 博文 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 GUCCI 難易度★強度▼		21
22	月曜日 class end21:45 close22:00close	ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 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) 杉本 博文 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) GUCCI 難易度★強度▼		22
23		22:45class ends	23:00 close				23



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！



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



安田 高久
 1975年1月14日(47)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年
 格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごす
 きっかけをお手伝いします！



鳴海 秀哉
 1994年9月19日(27)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:10年
 MMAのことならなんでも聞いてください。



TOMO
 8月1日
 指導クラス:キックボクシング
 競技:キックボクシング
 気になることは何でも聞いてください！



児玉 晃一
 1978年9月27日(45)
 指導クラス:キックボクシング、柔術
 格闘技歴:柔術23年黒帯、総合17年
 格闘技の食わず嫌いをなくそう！



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！



石戸谷 隆幸
 1976年7月22日(47)
 指導クラス:キックボクシング、フィジカル
 格闘技歴:25年 極真空手 式段
 格闘技で幸せに！



GUCCI
 1991年9月27日(32)
 指導クラス:テコンドー、キックボクシング
 格闘技歴:テコンドー10年
 「蹴る」って楽しい