



★ファイトフィット本厚木 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 ※祝日 18:00まで 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	ボクシング (初心者) 中原 泰 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 吉村 涼句 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	年末年始は下記スケジュールとなります。 12/31(日) 12:00~15:00 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業	7	
8	ボクシング (ダイエット) 中原 泰 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 吉村 涼句 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥		8	
9	ボクシング (初心者) 「無料体験」 中原 泰 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 吉村 涼句 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥		9	
10	ボクシング (ダイエット) 中原 泰 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 吉村 涼句 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	ボクシング (初心者) 中原 泰 難易度★強度♥	空手 (初心者) 吉村 涼句 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥		12:00open 12:10start	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	ボクシング「無料体験限定」 荒川 直樹	ボクシング「無料体験限定」 中原 泰	12
13	ボクシング (初心者) 「無料体験」 中原 泰 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 吉村 涼句 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 荒川 直樹 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 「無料体験」 中原 泰 難易度★強度♥	13
14	ボクシング (ダイエット) 中原 泰 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 吉村 涼句 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 荒川 直樹 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 中原 泰 難易度★強度♥♥	14
15	ボクシング (コンビネーションミット) 中原 泰 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 吉村 涼句 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 荒川 直樹 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 中原 泰 難易度★強度♥	15
16	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	ノーギ柔術 (初心者) 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 荒川 直樹 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 中原 泰 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	自主練習&ミット2R 荒川 直樹 難易度★強度♥	自主練習&ミット2R (初心者) 中原 泰 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 (初心者) 「無料体験」 清水場 哲生 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	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 杉野 恭信 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 清水場 哲生 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 吉原 寛 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 中原 泰 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芳元 尊心 難易度★強度♥♥	※ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止となっております。 ※個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。 ※インストラクターの都合により、時間割と変更される場合があります。 ※eメールでお知らせしますので確認の上ご来店ください。		19
20	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 杉野 恭信 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 「無料体験」 清水場 哲生 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 吉原 寛 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 「無料体験」 中原 泰 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 芳元 尊心 難易度★強度♥	※無料体験限定は既存会員登録のレッスンはありません。 ※非スタッフ、接客をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様のミット使用はお断りする場合がございます。 ※1階トレーニングルームあります。(wi-fi、コンセント、充電器貸出有)		20
21	キックボクシング (初心者) 杉野 恭信	フィジカル (中級) 清水場 哲生	キックボクシング (初心者) 吉原 寛	ボクシング (ダイエット) 中原 泰	キックボクシング (ダイエット) 芳元 尊心			21
	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習			22
22	21:45class ends		22:00 close					



<p align="center">松本 大輔</p>	<p align="center">吉村 涼句</p>	<p align="center">清木場 哲生</p>	<p align="center">中原 泰</p>
<p>1988年08月11日 35歳 指導クラス:キックボクシング、総合、ノーギ 競技歴:総合格闘技15年 ノーギ15年 初めての方でもわかりやすいレッスンをします！</p>	<p>1998年08月11日 25歳 指導クラス:空手、キックボクシング 格闘技歴:伝統派空手15年 丁寧に指導していきます！</p>	<p>指導クラス:キックボクシング、ボクシング 競技歴:キックボクシング4年 ボクシング:2年 現役プロボクサー 初心者の方でも楽しいレッスンにします！</p>	<p>2001年11月21日 22歳 指導クラス:ボクシング 競技歴:ボクシング3年 全力で楽しいレッスンをします！</p>



COMING SOON

<p align="center">芳元 壱心</p>	<p align="center">吉原 翼</p>	<p align="center">杉野 恭信</p>	<p align="center">荒川直樹</p>
<p>2001年11月20日 23歳 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 初心者の方でも楽しいクラスにします！</p>	<p>1974年7月13日 49歳 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:伝統派空手10年、キックボクシング3年 初心者の方にも丁寧に教えます！</p>	<p>指導クラス:キックボクシング 競技歴:ボクシング8年 キックボクシングボクシング5年 総合格闘技3年 皆楽しくトレーニングしましょう！</p>	<p>指導クラス:キックボクシング 競技歴:キックボクシング9年 初心者の方でも楽しいレッスンにします！</p>