



# ★ファイトフィット秋葉原駅前 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) 祝日は18時までとなります。

【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) 「無料体験」 旭野 穂 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 諸石 一砂 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 鈴木 優志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 イコリ 難易度★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	7
8 キックボクシング(初心者) 旭野 穂 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 諸石 一砂 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング(テクニック) 鈴木 優志 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) イコリ 難易度★強度♥		8
9 キックボクシング(ダイエット) 旭野 穂 難易度★強度♥♥	キックボクシング「無料体験限定」 諸石 一砂 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験限定」 鈴木 優志 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) イコリ 難易度★強度♥		9
10 キックボクシング(初心者) 旭野 穂 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 諸石 一砂 難易度★強度♥♥	ボクシング(コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 鈴木 優志 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) イコリ 難易度★強度♥		10
11 キックボクシング(自主練習&ミット2R) 旭野 穂 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 諸石 一砂 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 鈴木 優志 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) イコリ 難易度★強度♥♥		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)	12:00open 12:10start	
13 ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 鈴木 優志 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 山田 淳 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 栗林 克寛 難易度★強度♥
14 ボクシング(コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 伊藤 義浩 難易度★強度♥♥	ボクシング(コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 鈴木 優志 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 伊藤 義浩 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 山田 淳 難易度★強度♥♥	テコンドー(初心者) 「無料体験」 松本 純 難易度★強度♥
15 ボクシング「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験限定」 鈴木 優志 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 伊藤 義浩 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) 山田 淳 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 栗林 克寛 難易度★強度♥♥
16 ボクシング(ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 伊藤 義浩 難易度★強度♥♥	ボクシング(テクニック) 瀬下 鉄弥 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) 伊藤 義浩 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 山田 淳 難易度★強度♥♥	テコンドー(ダイエット) 栗林 克寛 難易度★強度♥♥
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)	ボクシング(ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗林 克寛 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(自主練習&ミット2R) 山田 淳 難易度★強度♥♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 栗林 克寛 難易度★強度♥♥♥
18 ムエタイ(初心者) 「無料体験」 松本 純 難易度★強度♥	ストレッチ まゆ 難易度★強度♥	フリートレーニング(インストラクター不在)	テコンドー(初心者) 栗林 克寛 難易度★強度♥	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(ダイエット) 松本 純 難易度★強度♥♥	有酸素キックボクシング まゆ 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗林 克寛 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 栗林 克寛 難易度★強度♥	ボクシング(自主練習&ミット2R)	*ファイトフィットはマスマスパー、 スーパーリング等禁止となっております。 対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 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。	
20 ムエタイ(初心者) 松本 純 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	テコンドー(ダイエット) 栗林 克寛 難易度★強度♥♥	テコンドー(ダイエット) 栗林 克寛 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット)	※9月から祝日は18時までの営業になります。  ※年末年始について 12/31(日)12:00~15:00 1/1(月)12:00~15:00 1/2(火)休館 1/3(水)7:00~18:00	
21 ムエタイ(ダイエット) 「無料体験」 松本 純 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 栗林 克寛 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 栗林 克寛 難易度★強度♥	ボクシング(初心者)	22	
21:45class ends 22:00 close					23	



**山井 拓未**

生年月日 1977年12月15日(45)  
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ  
格闘技歴:アマチュア大会準優勝回数  
たのしく汗を流しましょう!



**瀬下 鉄弥**

生年月日 1993年2月20日(30)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング13年  
基本的な動作を丁寧に指導します!



**栗林克寛**

生年月日 1988年7月13日(33)  
指導クラス:テコンドー、キックボクシング  
格闘技歴:20年  
楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです

COMING SOON



**山田 淳**

生年月日 1985年12月24日(37)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:27年  
初心者でも安心できるクラスを目指しています!



**松本 純**

生年月日 1976年8月13日(45)  
指導クラス:ムエタイ、キックボクシング  
格闘技歴:35戦8勝20敗7分  
初心者大歓迎です!!

COMING SOON

COMING SOON

<b>まゆ</b>
生年月日 1989年10月17日(53) 指導クラス:有酸素キックボクシング 指導歴:有酸素ボクシング2年 初心者でも楽しくがモットーです!

<b>伊藤 義浩</b>
生年月日:1975年4月1日(47) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:ボクシング5年、合気道5年、空手5年 楽しく格闘技を身につけてもらえれば幸いです。