

★ファイトフィット渋谷宮益坂 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(年中無休)祝日18:00迄

【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) 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 福井 勝也 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) yamaguchi 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 漆館 宗太 難易度★強度♥			7
8	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 福井 勝也 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥♥			8
9	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 福井 勝也 難易度★強度♥	脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度♥			9
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 福井 勝也 難易度★強度♥♥	ヒップホップダンス yamaguchi 難易度★強度♥	ボクシング (中級) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 漆館 宗太 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 (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福井 勝也 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 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			12:00open 12:10start
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 (コンビネーションミット) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★★強度♥	12
13	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 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) 近藤 敏展 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) 近藤 敏展 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 高崎 芳明 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング 「無料体験限定」 漆館 宗太 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 近藤 敏展 難易度★★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 近藤 敏展 難易度★★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	15
16	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションバッグ) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 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)	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 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)	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		18
19	キックボクシング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥♥	*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。 ※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。 お間違えのないようご注意ください。 12月31日(日)12:00~15:00 1月1日(月)12:00~15:00 1月2日(火)宮益坂店休館日 1月3日(水)7:00~18:00 1月4日(木)通常スケジュール		19
20	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥			20
21	キックボクシング (中級) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 吉越 博司 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (中級) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



吉越 博司

1998年11月10日(25歳)
指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴10年、総合格闘技歴3年
楽しく動いて筋肉痛にさせます!!



高崎 芳明

1992年9月22日(31)
指導クラス:キックボクシング、総合
格闘技歴:空手
気になることは何でも聞いてください!



漆館 宗太

1985年3月28日(38)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:空手総合格闘技18年2段
初めての方でも分かりやすいレッスンをします

coming soon

yamaguchi

生年月日:非公開
指導クラス:ボクシング・ダンス
格闘技歴:ボクシング
是非クラスに来てください。



近藤敏展

11月5日
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
部活のような指導を心がけてます!



福井 勝也

1996年9月7日(27)
指導クラス:ボクシング
競技歴:ボクシング20年
楽しいレッスンを心がけます!