



# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 12月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00(月曜、金曜7:00~22:00) 土曜9:00~18:00 日曜9:00~18:00(年中無休)「祝日18時まで」

【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」 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥		7	
8	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モデルシニア) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) (コンビネーションミット) 砂山 裕 難易度★強度♥	9:00open 9:10start		
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小野 開生 難易度★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 平 圭司 難易度★強度♥	9
10	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 芳元 杏心 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 平 圭司 難易度★強度♥	10
11	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 小野 開生 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 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)	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)	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」 砂山 裕 難易度★強度♥♥	12
13	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	13
14	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	ボクシング(有酸素) 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥	15
16	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 ハリイ 永田 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) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) 砂山 裕 難易度★強度♥	16
17	キックボクシング(コンビネーションミット) 小谷崎 徹 難易度★強度♥	キックボクシング(コンビネーションミット) ハリイ 永田 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) ハリイ 永田 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥	キックボクシング(モデルシニア) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 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	ボクシング(有酸素) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	ボクシング(有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) LEE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 年末年始の営業時間 12/31日9:00-12:00 1/1日12:00-15:00 1/2日12:00-15:00 1/3日7:00-18:00 ※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。		19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	ボクシング「無料体験」 LEE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥			20
21	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) LEE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 佐野 泰宏 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミットZ)			21
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミットZ) LEE 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミットZ) LEE 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミットZ) 佐野 泰宏 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close			22
23	22:45class ends		23:00 close					23



**ハイ永田**  
 1977年6月26日(45)  
 指導クラス: キックボクシング 寝技 フィジカル  
 格闘技歴: ムエタイ19年  
 格闘技を楽しみましょう



**小谷峰 徹**  
 1985年1月5日(38)  
 指導クラス: キックボクシング フィジカル  
 格闘技歴: キックボクシング 筋トレ  
 ボディメイクの相談はお任せください！



**平 圭史**  
 1984年2月5日(38)  
 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3年  
 楽しいレッスンを心がけてます



**佐野 泰宏**  
 1974年6月25日(49)  
 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6年  
 分かりやすく楽しいクラスを心がけています！



**砂山 裕**  
 1979年7月27日(43)  
 指導クラス: キックボクシング 寝技  
 格闘技歴: 柔術10年 キックボクシング5年  
 楽しく運動しましょう！



**新井 一也**  
 1982年8月19日(40)  
 指導クラス: ボクシング ムエタイ  
 格闘技歴: 12年  
 ニーズにあった指導をしています！



**小野 開生**  
 1999年06月01日(24)  
 指導クラス: キックボクシング  
 ボクシング歴2年、キックボクシング歴2年  
 丁寧な説明を心がけています！



**芳元 春心**  
 2001年11月20日(22)  
 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2年  
 楽しいレッスンを心がけています



**関井 健一**  
 1980年7月21日(42)  
 指導クラス: キックボクシング 有酸素ボクシング  
 格闘技歴: キックボクシング6年  
 一緒に練習して上手くなりましょう！

COMING SOON

**北嶋 亮矢**  
 指導クラス: キックボクシング フィジカル  
 格闘技歴: 総合格闘技7年  
 体力、筋力を付けたい方は、フィジカルクラス  
 オススメです

COMING SOON

**LEE**  
 1995年12月19日(27)  
 指導クラス: ボクシング  
 格闘技歴: ボクシング7年  
 心と身体を健康にしましょう