



★ファイトフィット蒲田 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)

【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) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 野上 昂生 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♥	祝日18時まで営業となります。 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		
8	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 野上 昂生 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♥	12:00open 12:10start		
9	ボクシング (ダイエット) 福岡 未茶 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 野上 昂生 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		
10	ボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 野上 昂生 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥			
11	ボクシング (ダイエット) 福岡 未茶 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 野上 昂生 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥			
12	ボクシング (コンビネーションミット) 福岡 未茶 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	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 「無料体験限定」 (初心者) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥	
13	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 瑠依 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 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) 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥	
14	フリートレーニング インストラクター不在	ボクシング (コンビネーションミット) 福岡 未茶 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 瑠依 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 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) 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 勝紀 難易度★強度♥	
15	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 瑠依 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 斉藤 良 難易度★強度♥	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 (ダイエット) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥	
16	キックボクシング (初心者) 芳元 杏心 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 松本 瑠依 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 福岡 未茶 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 斉藤 良 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥	
17	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 瑠依 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 斉藤 良 難易度★強度♥	自主練習&ミット2R (初心者) 難易度★強度♥	自主練習&ミット2R (初心者) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥	
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		
19	キックボクシング (ダイエット) 芳元 杏心 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 (ダイエット) 松本 瑠依 難易度★強度♥	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」 (初心者) 斉藤 良 難易度★強度♥	※無料体験者限定クラスは、 一般のクラスは実施しておりませんので ご注意ください。 自主練習は可能です。		
20	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 (ダイエット) 芳元 杏心 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 瑠依 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 斉藤 良 難易度★強度♥	※ファイトフィット店では、マスマーリングを 含むスパリングは禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの 管理のもと行ってください。		
21	キックボクシング(ダイエット) 芳元 杏心	キックボクシング(初心者) 芳元 杏心	キックボクシング(ダイエット) 松本 瑠依	キックボクシング(ダイエット)	フィジカルトレーニング(中級) 斉藤 良	自主練習		
22	21:45class ends 22:00 close							
23								



福岡 未来

2001年5月27日(22)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:空手 総合格闘技
継続は力なり、理想の自分になりましょう



新井 一世

1982年8月19日(41)
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！



斎藤 良

非公開
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 ボクシング
自分のペースで頑張りましょう



野上 昂生

2000年11月30日(23)
指導クラス ボクシング
格闘技歴 ボクシング12年
皆さんと楽しくボクシングできると嬉しいです！



時岡 孝成

1994年8月1日(29)
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
楽しんでいただけるように頑張ります！



芳元 啓心

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
初心者の方でも楽しいレッスンにします！

伊藤 勝紀

非公開
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
丁寧な指導を心がけております！



佐藤 京平

非公開
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:柔道、キックボクシング
一緒に頑張りましょう！

松本 瑠依

非公開
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
楽しくトレーニングしましょう！