

★ファイトフィット吉祥寺 1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	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 野田 賢史 難易度★強度▼	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度▼	※祝日は18時までの営業となります 1月の祝日は1/8(月)となります。		7		
8	キックボクシング 【無料体験限定】 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 野田 賢史 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 土居 海 難易度★強度▼	※年末年始の営業時間のお知らせ 12/31(日)~1/2(火)12:00-15:00 1/3(休)7:00-18:00		8		
9	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 (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 野田 賢史 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (中級) 土居 海 難易度★強度▼	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9		
10	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 野田 賢史 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R					10
11	キックボクシング (中級テクニック) 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 野田 賢史 難易度★★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 土居 海 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)	キックボクシング 【無料体験限定】 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 大貫 健一 難易度★強度▼	12		
13	キックボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度▼	13		
14	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 漆原 季亮 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 大貫 健一 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) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 大貫 健一 難易度★強度▼	15		
16	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 【無料体験限定】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 難易度★★強度▼	ボクシング (初心者) 山口 温志 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 (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 大貫 健一 難易度★強度▼	16		
17	キックボクシング 【無料体験限定】 漆原 季亮 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)	キックボクシング 【無料体験限定】 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大貫 健一 難易度★強度▼	17		
18	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 郡司 勇也 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	17:45class ends 18:00close		18		
19	キックボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 郡司 勇也 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼	※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が 大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。		19		
20	キックボクシング (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 郡司 勇也 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニック) 山口 温志 難易度★★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼					20
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニック) 【無料体験】 郡司 勇也 難易度★★強度▼	ボクシング (ダイエット) 【無料体験】 山口 温志 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 市川 裕隆 難易度★強度▼			※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミット を1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承 下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。		21
22	21:45class ends		22:00 close						22	
23									23	



漆原 季亮

1989年3月2日(33)
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15年
キックボクシングの基礎を丁寧に教えます



山口 温志

1982年7月16日(41)
指導クラス:ボクシング
競技歴:ボクシング15年
面白いレッスン提供します！



土居 海

1986年7月24日(37)
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16年
一緒に楽しんで成長しましょう！



市川 裕隆

1967年1月11日(55)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:6年
楽しく格闘技しましょう！



大貫 健一

1980年8月6日(43)
指導クラス:キック、フィジカル、総合
格闘技歴:総合格闘技5年、空手2年
マッサージ、鍼灸の勉強中です。



野田 賢史

1995年6月7日(28)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:10年
楽しく格闘技しましょう！



郡司 勇也

1996年10月16日(27)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
格闘技歴:ボクシング
楽しんで頑張りましょう！