



★ファイトフィット横浜ポートサイド 1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♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「 無料体験 」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R		
8	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(シドルシニア) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	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 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R
10	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(コンビネーションミット) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R
11	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	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	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♥♥ミット1R
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♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	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) ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥ミット1R
14	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	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) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R
15	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	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♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 「 無料体験 」 砂山 裕 難易度★強度♥
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♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「 無料体験 」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R
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♥ミット1R	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♥ミット1R	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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(シドルシニア) 「 無料体験 」 ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「 無料体験限定 」 砂山 裕 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	ボクシング(有酸素) 「 無料体験 」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	ボクシング(有酸素) 「 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 」 LEE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「 無料体験 」 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♥♥	※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(月)12:00-15:00 1/2(火)12:00-15:00 1/3(水)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。※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て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てない場合がございます	
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(ダイエット) 「 無料体験 」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 「 無料体験 」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥		
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(ダイエット) 「 無料体験 」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 北嶋 克矢 難易度★強度♥		
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) LEE 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) LEE 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) LEE 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close		
23			22:45class ends 23:00 close				



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



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 一哉
 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！



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2年
 楽しいレッスンを心がけています



佐野 雅宏
 1974年6月25日(48)
 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！

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