



★ファイトフィット田町芝浦 1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(火曜定休日)「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 ■ノーギ柔術 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
7	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ★インストラクターの都合により、時間割が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。 ※ミット1Rのクラスは、参加人数以上の場合はミットは持たせません。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせていただきます。 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	7
8	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		8
9	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		9
10	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R		ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 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)	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		11
12	ボクシング[無料体験限定] GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習		ボクシング[無料体験限定] GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	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] GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習		12:00open 12:10start 12
13	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) 市川 裕隆 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 (初心者) 愛沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 愛沼 郷 難易度★強度♥
14	ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R		ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 市川 裕隆 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) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥
15	ボクシング(初心者) [無料体験] GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) [無料体験] GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	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	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) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥
16	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R		ボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 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(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥
17	ボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) 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)	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 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)	17:45class ends 18:00close ※マスパイ、タッチゲーム、シャドーマスの禁止です。 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。 ※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 ※祝日は18時までの営業になります。	
19	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) (初心者) Taiki 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	【年始の営業】 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 休業 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業 1/8(月)祝日 18:00までの営業	
20	キックボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥		キックボクシング (ダイエット) Taiki 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★強度♥♥		
21	ノーギ柔術(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) [無料体験] Taiki 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング (中級子クニック) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング (自主練習&ミット2R) Taiki 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥		
23			22:45class ends 23:00 close				23

トレーニング希望の方はここから徒歩15分
定休日
ポ田町三田店をご利用下さい。



COMING SOON



菱沼 郷	Taiki	GEENIE
1978年9月19日(45) 指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せになりましょう！	1996年5月5日(27) 指導クラス:キックボクシング 競技:ボクシング 楽しく明るく健康を目指しましょう！	1978年10月13日(45) 指導クラス:ボクシング 競技:ボクシング 一緒に楽しくボクシングしましょう！



市川 裕隆
1967年1月11日(56) 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！