



★ファイトフィット蒲田 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	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♥	営業時間のお知らせ 1/1日曜日12:00~15:00 1/2火曜日12:00~15:00 1/3水曜日7:00~18:00 1/8日曜日7:00~18:00		
8	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥ミット1R	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♥♥			8
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♥ミット1R	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♥			9
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) (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		
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♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 福岡 未茶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 野上 昂生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥			11
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 「無料体験限定」 松本 瑠依 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 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♥ミット1R	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 瑠依 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 福岡 未茶 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) 松本 瑠依 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) 松本 瑠依 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) 齊藤 良 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) 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♥ミット1R	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 (初心者) 福岡 未茶 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 齊藤 良 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♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (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) 齊藤 良 難易度★強度♥♥	自主練習&ミット2R 松本 瑠依 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) 「無料体験」 (初心者) 松本 瑠依 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 齊藤 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。 ※ファイトフィット店では、マスマーリングを 含むマスマーリングは禁止です。 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。 ※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。		
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) 松本 瑠依 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 伊藤 勝紀 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 (初心者) 齊藤 良 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 (初心者) 齊藤 良 難易度★強度♥♥			20
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) 伊藤 勝紀	フィジカルトレーニング(中級) 齊藤 良			21
	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習	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！



佐藤 京平

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



芳元 壱心

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！

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！