



★ファイトフィット自由が丘 1月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

※祝日 18:00迄

【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) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼			7
8	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 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(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	9:00open 9:10start		8
9	キックボクシング 【無料体験限定】 榊 皇秀 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	9
10	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 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▼	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	10
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 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) 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) ルイ 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) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	11
12	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 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 (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	12
13	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) 榊 皇秀 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▼	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) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 金野 光秀 難易度★強度▼	13
14	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】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ムエタイ (中級テクニク) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 金野 光秀 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 金野 光秀 難易度★強度▼	15
16	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 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) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 金野 光秀 難易度★強度▼	16
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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 (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 金野 光秀 難易度★強度▼	17
18	フリートレーニング (初心者) (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) CHIEKO 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)	18:00 close		18
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 CHIEKO 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違えの無いようご注意ください。 12月31日(日)12:00-15:00 1月1日(月)12:00-15:00 1月2日(火)12:00-15:00 1月3日(水)7:00-18:00 1月4日(木)~通常スケジュール		19
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 時間 孝成 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度▼			20
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 時間 孝成 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 時間 孝成 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 榊 皇秀 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てませんので ご了承ください。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。		22
23	23:00 close							23



神 皇秀

2001年9月30(22歳)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年
楽しく体を動かしましょう!



ルイ

2003年11月15日(20)
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1年
キックボクシングで健康になりましょう!



重吉 史斗

1982年10月14日(40)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング10年
丁寧に指導していきます!



金野光秀

1995年07月04日(28)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:少林寺拳法、テコンドー
楽しく追い込みましょう!

COMING SOON



関口 祐冬

1996年11月4日(27)
指導クラス:キックボクシング、寝技
競技歴:MMA10年
楽しく運動しましょう!



新井 一世

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング、ムエタイ
競技歴:キックボクシング
ご来店お待ちしております。



石川 奈未

1980年4月22日(43)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング1年、カポエイラ2年
身体作りから実戦まで幅広く指導します



CHIEKO

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング、
競技歴:キックボクシング18年
格闘技で心身共に健康に!



中村 龍翔

2000年6月20日(23)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:2年
楽しく格闘技しましょう!