



★ファイトフィット六本木ステーション 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(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) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度▼			7	
8	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼			8	
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼			9	
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10	
11	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼				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 【無料体験方限定】 宮平 守太郎 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験方限定】 奔田 航 難易度★強度▼
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) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 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】 吉越 博司 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 宮平 守太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	14	
14	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 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) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 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】 吉越 博司 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 宮平 守太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	14	
15	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 宮平 守太郎 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 難易度★強度▼	15	
16	ボクシング (初心者) 杉山 功一 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) 奔田 航 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	総合格闘技 (中級者) 宮平 守太郎 難易度★★★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	16	
17	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 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 【無料体験限定】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 奔田 航 難易度★強度▼	17	
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		18	
19	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼			19	
20	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	1月1日(月) 休館日 1月2日(火) 12時~15時 1月3日(水) 7時~18時 1月4日(木) 通常営業 1月8日(月) 7時~18時		20	
21	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼			21	
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼			22	
23	22:45class ends 23:00 close							23	

COMING SOON



出田 裕一

1984年10月7日(38)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング10年以上
楽しんで頑張ってください！！



杉山 功一

1978年9月25日(43)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング20年
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など



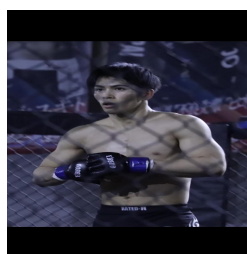
吉越 博司

1998年11月10日(24歳)
指導クラス:キックボクシング
ボクシング歴10年、総合格闘技歴2年
怪我に気を付けてレッスンします！



佐々木 康博

1983年12月13日(37)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、寝技
格闘技歴:ボクシング歴:15年、柔術6年
格闘技で幸せに！



宮平 守太郎

1995年11月12日(27)
指導クラス:総合格闘技、キックボクシング、
格闘技歴:総合格闘技歴8年
楽しく頑張ってください。



斧田 航

1983年8月9日
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:ムエタイ3年
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！