



# ★ファイトフィット北千住 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 ※木曜 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 ■総合格闘技 ■無料体験限定

	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】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 金山 和矢 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥			7	
8	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 難易度★★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 難易度★★強度♥	キックボクシング (初心者) 岡本 義都 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 金山 和矢 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 岡本 義都 難易度★強度♥			8	
9	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡本 義都 難易度★★強度♥	キックボクシング (初心者) 金山 和矢 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡本 義都 難易度★★強度♥			9	
10	キックボクシング 【無料体験限定】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 岡本 義都 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 金山 和矢 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 岡本 義都 難易度★強度♥			10	
11	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 岡本 義都 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 金山 和矢 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) 岡本 義都 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡本 義都 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)	ボクシング 【無料体験限定】 矢代 明博 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	12	
13	キックボクシング 【無料体験】 鈴木 宗義 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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	13	
14	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥	キックボクシング 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆館 宗太 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 岡本 義都 難易度★強度♥	14	
15	キックボクシング 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡本 義都 難易度★強度♥	15	
16	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) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 漆館 宗太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥♥	16	
17	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)	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡本 義都 難易度★強度♥	17	
18	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度♥	18:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥			18	
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 岡本 義都 難易度★★強度♥	ボクシング (グループ) 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (グループ) 矢代 明博 難易度★強度♥			19	
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 岡本 義都 難易度★★強度♥	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥			20	
21	キックボクシング (中級テクニック) 岡本 義都 難易度★★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング (グループ) 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	総合格闘技 (初心者) 岡本 義都 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥			21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡本 義都 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 漆館 宗太 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★強度♥			22	
23	22:45class ends 23:00 close								23

※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。  
 ※祝日は18時までの営業になります。  
 【年末年始の営業時間】  
 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) 通常営業 1月8日(月) 7:00~18:00  
 ※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。



**矢代 明博**

1994年6月23日(27)

指導クラス:ボクシング

格闘技歴:ボクシング15年プロ2勝5敗2分

ボクシングを皆様で楽しみましょう



**岡本 義都**

1999年8月2日(23)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:ボクシング3年

格闘技で楽しく身体を鍛えましょう



**漆館 宗太**

1985年3月28日(36)

指導クラス:キックボクシング

格闘技歴:空手二段 総合格闘技18年、柔術青帯

初めての方にも分かりやすくレッスンします

**COMING SOON**

**COMING SOON**

**COMING SOON**

**鈴木 宗義**

1990年6月30日(33)

指導クラス:キックボクシング・MMA

格闘技歴:12年

格闘技を楽しんで頂けたら嬉しいです。

**金山 和矢**

9月6日(年齢非公開)

指導クラス:キックボクシング・MMA

格闘技歴:MMA4戦

格闘技で健康になりましょう!