



# ★ファイトフィット高田馬場駅前 1月時間割★

【営業時間】平日7:00～22:00 or 23:00 土曜12:00～18:00 日曜12:00～18:00(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 ■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) 安田 高久 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 伊藤 力也 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 安田 高久 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 安田 高久 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 伊藤 力也 難易度★強度♥	※9月から祝日は18時までの営業となります。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違いないようご注意ください。		7	
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥ミット1R	1月1日(月)休館 1月2日(火)12時～15時 1月3日(水)7時～18時 1月4日(木)通常スケジュール 1月8日(月)7時～18時		8	
9	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度♥♥			9	
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 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	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 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 (中級テクニック) 安田 高久 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 安田 高久 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 伊藤 力也 難易度★★強度♥♥	12:00open 12:10start		11	
12	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」 塚原 健二 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)	ボクシング (初心者) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★強度♥	12	
13	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 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」 伊藤 力也 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) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★強度♥	13	
14	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 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 力也 難易度★★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 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 力也 難易度★★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度♥	14	
15	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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」 伊藤 力也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 力也 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★強度♥	15	
16	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥	ボクシング (テクニック) 瀧下 鉄弥 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 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)	ボクシング (ダイエット) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 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)	キックボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング (テクニック) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class end 18:00close		18	
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 志賀 十八郎 難易度★強度♥	*ファイトフィットはマスパ、スパーリング等禁止 となっております。 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。		19	
20	ボクシング (中級テクニック) 野呂 宗弘 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 平丸 勝基 難易度★★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 志賀 十八郎 難易度★強度♥♥	*インストラクターの都合により、時間割と担当者が 変更されることがあります。 ※等でご知らせしますので確認の上ご来店ください。		20	
21	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野呂 宗弘 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 平丸 勝基 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 瀧下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 志賀 十八郎 難易度★★強度♥♥	*初心者クラスでも会員さん同士での ミットの持ち合いを行うことがあります。 *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。		21	
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 野呂 宗弘 難易度★強度♥	21:45 class end 22:00 close			ボクシング (自主練習&ミット2R) 志賀 十八郎 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	22:45 class end 23:00 close				22:45 class end 23:00 close				23

## COMING SOON



### 志賀 十八郎

1986年10月15日(37)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング年  
楽しく丁寧なクラスを心がけます!



### 平丸 勝基

1976年7月12日  
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング  
格闘技歴:30年  
武天老師を目指す格闘パパ  
考えるな!感じる! 楽しい格闘技

### 野呂 宗弘

1971年5月11日(52)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング  
ボクシング、楽しいですよ!!



### 塚原 健二

1983年12月8日(40)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:プロボクシング7年  
格闘技で日本を健康に!



### 伊藤 力也

1999年10月29日(24)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング  
キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!



### 安田 高久

1975年1月14日(49)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年  
格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすきっかけをお手伝いします!



### 瀬下 鉄弥

1993年2月20日(30)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング13年  
基本的な動作を丁寧に指導します!