



★ファイトフィット下北沢 2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(祝日は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	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 永井 辰 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 栗原瑠穂 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 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。		7		
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原瑠穂 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R					8
9	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 栗原瑠穂 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R					9
10	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原瑠穂 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 栗原瑠穂 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥					
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 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	13		
14	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	14		
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 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」 高崎 芳明 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♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	15		
16	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 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 (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 栗原瑠穂 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 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 (コンビネーションミット) 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 栗原瑠穂 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 (自主練習&ミット2R) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	17		
18	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 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」 栗原瑠穂 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 ends 18:00close 金曜日は22時クローズとなります。		18		
19	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 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」 池端 孝夫 難易度★強度♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。		19		
20	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 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) 池端 孝夫 難易度★強度♥	※祝日の営業時間のお知らせ 2/12(月) 7時~18時 2/23(金) 7時~18時		20		
21	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 池端 孝夫 難易度★強度♥			21		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	21:30 自主練習			22		
23					21:45class ends 22:00 close			23		

22:45class ends 23:00 close



栗原 瑠穂

2005年1月20日(19)
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
格闘技で日本を健康に!



永井 辰

2001年3月3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7年
格闘技で日本を健康に!



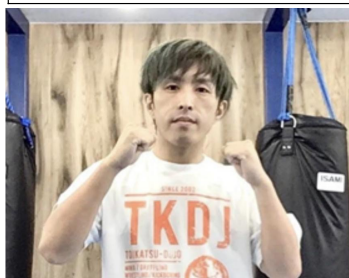
菅野 竜叶

1997年1月18日(27)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング7年
一緒に練習して上手くなりましょう!



小柳 武史

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
よろしくお願いいたします!



斧田 航

1983年8月9日(40)
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
キックボクシングで楽しく汗を流しましょう!



高崎 芳明

1992年9月22日(31)
指導クラス:キックボクシング
競技:空手
気になることは何でも聞いてください



池端 孝夫

1978年1月24日(45)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手8年、キックボクシング4年
格闘技で心身共に健康に!