



# ★ファイトフィット渋谷宮益坂 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(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) 漆館 宗太 難易度★強度★ミット1R	ボクシング (モーニング) ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度★ミット1R	ボクシング (モーニング) yamaguchi 難易度★強度★ミット1R	キックボクシング (モーニング) 吉越 博司 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) ダニエル ベヴェリニ 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下さい。 また、途中から参加された方のミットは持っていない場合がございます。	7																		
8	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 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」 吉越 博司 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度★ミット1R			無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！	8																
9	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度★ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度♥	脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	ボクシング 「無料体験限定」 ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度♥					12:00open 12:10start	9														
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 漆館 宗太 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度♥ミット1R	ヒップホップダンス yamaguchi 難易度★強度♥	ボクシング (中級) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度♥ミット1R							12:00open 12:10start	10												
11	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度★ミット1R	ボクシング (初心者) ダニエル ベヴェリニ 難易度★強度♥	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」 吉越 博司 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)									12:00open 12:10start	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 (コンビネーションミット) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥	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♥	12							
13	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	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) 近藤 敏展 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)	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥ミット1R											キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 高崎 芳明 難易度★強度♥		13						
14	キックボクシング 「無料体験限定」 漆館 宗太 難易度★強度♥	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 「無料体験限定」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 難易度★強度♥											フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 高崎 芳明 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) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆館 宗太 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) 近藤 敏展 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) 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 近藤 敏展 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」 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミット1R				15				
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 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(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥											キックボクシング (コンビネーションバッグ) 吉越 博司 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♥♥					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 (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) 近藤 敏展 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★強度♥ミット1R											キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 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♥						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	キックボクシング (初心者) 吉越 博司 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♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「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) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	*インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 ※20で告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※祝日は18時までの営業になります。		19																	
20	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 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♥	総合格闘技 (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥				*インストラクターの都合により、時間割と 変更されることがあります。 ※20で告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※祝日は18時までの営業になります。		20														
21	キックボクシング (中級) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (中級) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★★強度♥♥							※2/12月 2/23(金) 祝日18:00までの営業					21								
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 近藤 敏展 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) 高崎 芳明 難易度★強度♥									22:45class ends 23:00 close										22	
23																									23



**吉越 博司**  
 1998年11月10日(25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3年  
 楽しく動いて筋肉痛にさせます!!

coming soon

**yamaguchi**  
 生年月日:非公開  
 指導クラス:ボクシング・ダンス  
 格闘技歴:ボクシング  
 是非クラスに来てください。



**高崎 芳明**  
 1992年9月22日(31)  
 指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:空手  
 気になることは何でも聞いてください!



**近藤敏展**  
 11月5日  
 指導クラス:ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング10年以上  
 部活のような指導を心がけてます!



**漆館 宗太**  
 1985年3月28日(38)  
 指導クラス:キックボクシング  
 競技歴:空手総合格闘技18年2段  
 初めての方でも分かりやすいレッスンをします



**ダニエレ・ヘヴェリニ**  
 1974年12月21日(48歳)  
 指導クラス:ボクシング  
 ボクシング歴:10年  
 是非一緒にボクシング楽しみましょう!