



★ファイトフィット横浜ポートサイド 2月時間割★

【営業時間】平日7:00～23:00(月曜、金曜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 ■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) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R			
8	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ミドルシニア) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 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) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	9:00open 9:10start		
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 芳元 壱心 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R	
10	キックボクシング (初心者) 新井 一世 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) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 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) 芳元 壱心 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) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R	
11	キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	
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)	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」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	
13	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 新井 一世 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」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	
14	キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥	
16	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 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」 ハリイ 永田 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(ダイエット) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) ハリイ 永田 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) 砂山 裕 難易度★強度♥ミット1R	
17	キックボクシング (コンビネーションミット) 小谷崎 徹 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) ハリイ 永田 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 (コンビネーションミット) ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ミドルシニア) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	
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		
19	ボクシング (有酸素) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥	※祝日は18時までの営業になります。 2月の祝日 2/12(月)、2/23(金)=7:00-18:00 ※ファイトフィットはマッスバーは禁止です。 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。※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以上の 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 下さい。 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		
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥			
21	キックボクシング (初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 照井 純一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 北嶋 克矢 難易度★強度♥			
22	21:45class ends 22:00 close		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 照井 純一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 佐野 泰宏 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close			
23	22:45class ends		23:00 close					



ハライ永田
1977年6月26日
指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル
格闘技歴:ムエタイ19年
格闘技を楽しもう



小谷崎 徹
1985年1月5日
指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:キックボクシング 筋トレ
ボディメイクの相談はお任せください！



平 圭史
1984年2月5日
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3年
楽しいレッスンを心がけてます



砂山 裕
1979年7月27日
指導クラス:キックボクシング 寝技
格闘技歴:柔術10年 キックボクシング5年
楽しく運動しましょう！



新井 一世
1982年8月19日
指導クラス:ボクシング ムエタイ
格闘技歴:12年
ニーズにあった指導をしています！



芳元 睿心
2001年11月20日
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2年
楽しいレッスンを心がけています



佐野 康宏
1974年6月25日
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6年
分かりやすく楽しいクラスを心がけています！

COMING SOON

北嶋 亮矢
指導クラス:キックボクシング フィジカル
格闘技歴:総合格闘技7年
体力、筋力を付けたい方は、フィジカルクラス
オススメです



荒井 純一
1980年7月21日
指導クラス:キックボクシング 有酸素ボクシング
格闘技歴:キックボクシング8年
一緒に練習して上手くなりましょう！