



# ★ファイトフィット田町芝浦 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(火曜定休日)「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 ■ノーギ柔術 ■無料体験限定

	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) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	※無料体験限定は既存全員のレッスンはありません。 ★インストラクターの都合により、時間割が変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認ください。 ※ミットのクガキは、参加人数以上の場合は持たせていません。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせてい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) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		8	
9	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		9	
10	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R		ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 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 (コンビネーションミット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R		11	
12	ボクシング[無料体験限定] GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング[無料体験限定] GEENIE 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] GEENIE 難易度★強度♥		12:00open 12:10start 12:30 自主練習	12
13	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) 市川 裕隆 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) 愛沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 愛沼 郷 難易度★強度♥	13
14	ボクシング (コンビネーションミット) GEENIE 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) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 市川 裕隆 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) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	14
15	ボクシング(初心者) [無料体験] GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) [無料体験] GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) [無料体験] 市川 裕隆 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) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	15
16	ボクシング (ダイエット) 難易度★★強度♥♥ミット1R		ボクシング (ダイエット) 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 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] 愛沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	16
17	ボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) 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)	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 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)	17:45class ends 18:00close ※マスパイ、タッチゲーム、シャドーマスの禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと 行ってください。 ※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 ※祝日は18時までの営業になります。		18
19	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) (初心者) Taiki 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	2/12(月)2/23(金) 祝日は18時までの営業		19
20	キックボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥		キックボクシング (ダイエット) Taiki 難易度★★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 愛沼 郷 難易度★★強度♥♥			20
21	ノーギ柔術(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング(初心者) [無料体験] Taiki 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング (中級子クニック) [無料体験] 愛沼 郷 難易度★★強度♥			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥		キックボクシング (自主練習&ミット2R) Taiki 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 愛沼 郷 難易度★強度♥			22
23			22:45class ends 23:00 close				23	

トレーニングを希望の方はここから徒歩15分  
 定休日  
 ポ田町三田店をご利用下さい。



COMING SOON



菱沼 郷	Taiki	GEENiE
1978年9月19日(45) 指導クラス:キックボクシング、ノーギ柔術 格闘歴:格闘技20年 強く健康で幸せにならしましょう！	1996年5月5日(27) 指導クラス:キックボクシング 競技:ボクシング 楽しく明るく健康を目指しましょう！	1978年10月13日(45) 指導クラス:ボクシング 競技:ボクシング 一緒に楽しくボクシングしましょう！



市川 裕隆
1967年1月11日(57) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:6年 楽しく格闘技しましょう！