



★ファイトフィット六本木ステーション 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)

【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) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (モーニング) 難易度★強度▼ミット1R	ヨガ&ピラティス 悠花 難易度★★強度▼			7	
8	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 小松 惇史 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度▼▼	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	総合格闘技 (初心者) 悠花 難易度★強度▼			8	
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 佐々木 康博 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)	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9	
10	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 佐々木 康博 難易度★強度▼	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)			10	
11	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			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 【無料体験方限定】 佐々木康博 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験方限定】 奔田 航 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 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】 高崎 芳明 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	14	
14	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 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) 小松 惇史 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 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】 高崎 芳明 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	14	
15	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 小松 惇史 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 高崎 芳明 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度▼▼	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 難易度★強度▼▼	15	
16	ボクシング (初心者) 杉山 功一 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) 奔田 航 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	16	
17	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 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】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 奔田 航 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	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼▼	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼	※2/12月、2/23日は祝日の為 18時までの営業です。		19	
20	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼				20
21	ボクシング(初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 難易度★強度▼				21
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 佐々木 康博 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 奔田 航 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度▼				22
23	22:45class ends 23:00 close								23



悠花

指導クラス: ヨガ、ピラティス、HIIT系
格闘技歴: 2年 ヨガ歴: 3年

ヨガに出会い、格闘技に出会い、そこで得た知識と経験を皆様に悠花式メソッドでお伝えします。



杉山 功一

1978年9月25日(43)
指導クラス: ボクシング
格闘技歴: ボクシング20年
・タイトル・・・東日本新人王準優勝など



小松 博史

1997年11月18日(24)
指導クラス: キックボクシング
格闘技歴: 空手6年 空手の指導3年
基礎からの指導丁寧に教えていきます！



吉越 博司

1998年11月10日(24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2年
怪我に気を付けてレッスンします！



佐々木 康博

1983年12月13日(37)

指導クラス: ボクシング、キックボクシング、寝技

格闘技歴: ボクシング歴: 15年、柔術6年
格闘技で幸せに！



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！



斧田 航

1983年8月9日

指導クラス: キックボクシング
格闘技歴: ムエタイ3年
キックボクシングで楽しく健康的な体作りを！