



# ★ファイトフィット下北沢 3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♥	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 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た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	ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 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♥♥	ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 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					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♥♥	ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥			<b>無料体験実施中!!</b> <b>体験予約はWEBから!!</b>		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♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 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) 菅野 竜叶 難易度★★強度♥	13		
14	ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 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(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♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	14		
15	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 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♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 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) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	15		
16	ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 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♥♥	ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 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♥	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) 奔田 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♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 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」 奔田 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)	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	<b>17:45class ends 18:00close</b> <b>金曜日は22時クローズとなります。</b>		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」 奔田 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♥	<b>※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。</b> <b>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。</b>		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) 奔田 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♥♥	<b>※祝日の営業時間のお知らせ</b> <b>3/20(水) 7時~18時</b>		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」 奔田 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) 奔田 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



**菅 龍太郎**

1990年5月7日(33)  
指導クラス:ボクシング  
戦歴:81戦62勝19敗  
カッコいいフォームでボクシングしましょう!



**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!