



# ★ファイトフィット田町芝浦 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(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 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	<p>※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。</p> <p>*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。</p> <p>※ミット1Rのクラスは、参加人数が10人以上の場合のみミット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</p> <p>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p> <p>12:00open 12:10start</p>	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		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♥ 12:30 自主練習	<p>トレーニングを希望の方はここから徒歩15分の 定休日 田町三田店をご利用下さい。</p>	ボクシング【無料体験限定】 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	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♥ 12:30 自主練習	キックボクシング【無料体験限定】 愛沼 郷 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	ボクシング【無料体験限定】 愛沼 郷 難易度★強度♥ 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) 【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 (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		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) 【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(初心者) 【無料体験】 愛沼 郷 難易度★強度♥	<p>※マスマスパー、タッチゲーム、シャドーマスは禁止です。 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。</p> <p>※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。</p> <p>※祝日は18時までの営業になります。</p> <p>3/20(木) 祝日は18時までの営業</p>		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 (中級テクニック) 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		22:45class ends 23:00 close		23			



COMING SOON



<b>菱沼 郷</b>	<b>Taiki</b>	<b>GEENiE</b>
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りましょう!	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!



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