



# ★ファイトフィット六本木ステーション 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(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<br>(モーニング)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼ミット1R     | キックボクシング<br>(モーニング)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼        | キックボクシング<br>(モーニング)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼ミット1R     | ボクシング<br>(モーニング)<br>出田 裕一<br>難易度★強度▼      | ヨガ&ピラティス<br>悠花<br>難易度★★強度▼                  |   | 7  |
| 8  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼        | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼          | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>出田 裕一<br>難易度★★強度▼   | 総合格闘技<br>(初心者)<br>悠花<br>難易度★強度▼             |   | 8  |
| 9  | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼      | キックボクシング<br>(初心者)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼ミット1R     | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼ミット1R | ボクシング<br>(初心者)<br>出田 裕一<br>難易度★強度▼        | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!!   | 9  |
| 10 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼    | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼    | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>出田 裕一<br>難易度★強度▼     | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   |   | 10                                       |
| 11 | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼ミット1R | キックボクシング<br>(初心者)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼ミット1R     | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼ミット1R | ボクシング<br>(初心者)<br>出田 裕一<br>難易度★強度▼        | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   |   | 11                                       |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                      | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   | キックボクシング<br>【無料体験方限定】<br>佐々木康博<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>【無料体験方限定】<br>斧田 航<br>難易度★強度▼ |
| 13 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼ミット1R       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                 | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼ | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(初心者)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼     |
| 14 | ボクシング<br>(ダイエット)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼ミット1R         | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼ミット1R       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                 | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼ | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(初心者)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼     |
| 15 | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼ミット1R     | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>小松 惇史<br>難易度★強度▼ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>斧田 航<br>難易度★強度▼        | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(初心者)<br>高崎 芳明<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼   |
| 16 | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼            | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                      | キックボクシング<br>(初心者)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼ミット1R         | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼    | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼      | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(初心者)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼     |
| 17 | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼             | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                      | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>斧田 航<br>難易度★強度▼           | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼     | ボクシング<br>【無料体験限定】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>【無料体験限定】<br>斧田 航<br>難易度★強度▼  |
| 18 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                      | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                         | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                   | 17:45class ends 18:00close  |  |
| 19 | ボクシング<br>(ダイエット)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼              | キックボクシング<br>(初心者)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼         | キックボクシング<br>(初心者)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼              | ボクシング<br>(初心者)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼        | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼                | ※ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止とな<br>っております。対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br>の管理のもと行ってください。<br>※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<br>があります。SNSで告知しますのでご確認ください。<br>※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは<br>出来かねる場合がございます。<br>※3/20(祝)は祝日の為18時までの営業です。 |  |
| 20 | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼            | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼   | キックボクシング(ダイエット)<br>【無料体験】<br>斧田 航<br>難易度★強度▼      | ボクシング<br>【無料体験】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼       | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼                |   |  |
| 21 | ボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼          | キックボクシング(初心者)<br>【無料体験】<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼   | キックボクシング<br>(初心者)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼              | ボクシング<br>(中級テクニック)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼    | キックボクシング<br>(初心者)<br>難易度★強度▼                |   |  |
| 22 | ボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼         | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>佐々木 康博<br>難易度★強度▼  | キックボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>斧田 航<br>難易度★強度▼       | ボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼ | ボクシング<br>(自主練習&ミット2R)<br>杉山 功一<br>難易度★強度▼   |   |  |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                       |  |   |   |   |   | 23                                       |



**悠花**

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

ヨガに会い、格闘技に会い、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！

COMING SOON

**出田 裕一**

1984年10月7日(38)  
指導クラス: ボクシング  
格闘技歴: ボクシング10年以上  
楽しんで頑張ってください！！



**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！