



★ファイトフィット六本木ステーション 4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) 出田 裕一 難易度★強度★	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 (中級テクニック) 出田 裕一 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) 【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) 出田 裕一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)			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 【無料体験限定】 出田 裕一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		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) 出田 裕一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)				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)				12:00open 12:10start
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) 斧田 航 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)	ボクシング (ダイエット)	キックボクシング (初心者)	キックボクシング (初心者)	13	
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) 斧田 航 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度▼ミット1R	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 (初心者)	キックボクシング (初心者)	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 (中級テクニック) 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】 斧田 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▼	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 (ダイエット)	キックボクシング (ダイエット)	15	
16	ボクシング (中級テクニック) 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) 斧田 航 難易度★強度★ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者)	キックボクシング (初心者)	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】 斧田 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)	キックボクシング 【無料体験限定】 斧田 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) 斧田 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 (コンビネーションミット) 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスマスパー、スーパーリング等禁止とな 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 の管理のもと行ってください。 ※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。 ※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 出来かねる場合がございます。 ※4/29(祝)は祝日の為18時までの営業です。		19	
20	ボクシング (中級テクニック) 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】 斧田 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)			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) 【無料体験】 斧田 航 難易度★強度▼	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者)			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) 斧田 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▼	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

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！！



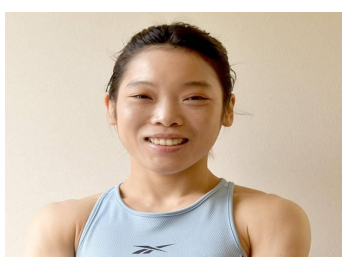
小松 博史

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！



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！



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。



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！