



# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 5月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00(月曜、金曜7:00~22:00) 土曜9:00~18:00 日曜9:00~18:00(年中無休)「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 ■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) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R		
8	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(シドルシニア) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R
10	キックボクシング(初心者) 新井 一世 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) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 平 圭司 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) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R
11	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 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)
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)	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」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R
13	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 新井 一世 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」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R
14	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(増設券) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R
15	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 「無料体験」 砂山 裕 難易度★強度♥
16	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 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」 ハリイ 永田 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」 松本 樹弥 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」 ハリイ 永田 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」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 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) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R
17	キックボクシング(コンビネーションミット) 小谷崎 徹 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) ハリイ 永田 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) 松本 樹弥 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) ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(シドルシニア) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥
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	
19	ボクシング(有酸素) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	ボクシング(有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	ボクシング(有酸素) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥	※祝日は18時までの営業になります。 5月の祝日 5/3(金)、6月=7:00-18:00 ※ファイトフィットはマンスバーは禁止です。 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。※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以上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てませんのでご了承下さい。 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	
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥		
21	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 北嶋 克矢 難易度★強度♥		
22	21:45class ends 22:00 close		キックボクシング(自主練習&ミット2R) 松本 樹弥 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 佐野 泰宏 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close		
23			22:45class ends 23:00 close				

# ファイトフィット横浜ポートサイド インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜日15:00-22:00、火曜日7:00-12:00  
格闘技歴:キック・空手  
戦績:なし  
一言:美味しく楽しく健康に☆彡



新井 一世  
1982年8月19日  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:月曜日・木曜日7:00~15:00  
格闘技歴:12年  
戦績:  
一言:ニーズに合った指導をしています!



ハライ 永田  
1977年6月28日  
指導クラス:キックボクシング・有酸素ボクシング  
指導時間:  
火曜日13:00-23:00、木曜日15:00-18:00、土曜日13:00-18:00  
格闘技歴:ムエタイ19年  
戦績:  
一言:格闘技を楽しみましょう!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



砂山 裕  
1979年7月27日  
指導クラス:空手、キックボクシング  
指導時間:  
水曜日7:00-16:00、金曜日7:00-16:00  
日曜日12:00~18:00  
格闘技歴:柔術10年、キックボクシング5年  
戦績:  
一言:楽しく運動しましょう!



松本 樹弥  
2001年10月21日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜日15:00-22:00、水曜日16:00-23:00  
格闘技歴:キックボクシング、MMA  
一言:格闘技を楽しみましょう!



佐野 泰宏  
1974年6月25日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜日19:00-23:00  
格闘技歴:キックボクシング6年  
戦績:  
一言:分かりやすく楽しいクラスを心がけています!



平 圭史  
1984年2月5日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
土曜日、日曜日9:00-11:00  
格闘技歴:キックボクシング3年  
戦績:  
一言:楽しいクラスを心がけています!

Coming Soon  
北嶋 克矢  
指導クラス:フィジカル、キックボクシング  
指導時間:  
金曜日16:00-22:00  
格闘技歴:総合格闘技7年  
戦績:  
一言:体力・筋力つきたい方はフィジカルクラスおすすめです!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net