



# ★ファイトフィット六本木ステーション 7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) 土居 海 難易度★強度★ミット1R	ボクシング (モーニング) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 瀬下 鉄弥 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) 土居 海 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R			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」 土居 海 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥			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) 土居 海 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R			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」 土居 海 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (テクニック) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥	ボクシング (テクニック) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥			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)	キックボクシング 「無料体験方限定」 佐々木 康博 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験方限定」 斧田 航 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小松 惇史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 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」 稲垣 翔大 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♥	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥	14
14	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) 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 (初心者) 杉山 功一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 稲垣 翔大 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 斧田 航 難易度★強度♥	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 (有酸素) 稲垣 翔大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 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♥♥	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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥	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」 稲垣 翔大 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 稲垣 翔大 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 難易度★強度♥	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 ※無料体験者限定クラスは、 一般のクラスは実施しておりませんので ご注意ください。 自主練習は可能です。  ※ファイトフィット店では、マスパーリングを 含むスパーリングは禁止です。 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。 ※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 下さい。 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。		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) 和田 拓也 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 (初心者) 難易度★強度♥			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」 和田 拓也 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) 難易度★強度♥			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」 和田 拓也 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 (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) 難易度★強度♥			21
22	ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 和田 拓也 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 斧田 航 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミットR) 杉山 功一 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends		23:00 close					23

# ファイトフィット六本木ステーション インストラクター紹介

<p><b>店舗代表 佐々木康博</b></p> <p>1983年12月19日(40) 指導クラス: キックボクシング、ボクシング 指導時間 火曜19:00~23:00、水曜7:00~12:00、 格闘技歴: ボクシング、柔術、柔道、キックボクシング 一言: 格闘技で幸せに! <b>格闘技マニアNo.1</b></p>		<p>店舗SNS</p> <p>X    Facebook    Instagram    TikTok    YouTube    LINE@</p> 	
			<p>ご意見ご要望はこちらまで</p>  <p>info@tkdj.net</p>
<p><b>福垣 翔大</b></p> <p>2002年9月25日(22) 指導クラス: キックボクシング 指導時間 水曜13:00~17:00 格闘技歴: 1年 一言: 格闘技で健康に! <b>闘気力No.1</b></p>	<p><b>杉山 功一</b></p> <p>1978年9月25日(45) 指導クラス: ボクシング 指導時間 火曜19:00~23:00、金曜19:00~23:00 日曜12:00~17:00 格闘技歴: ボクシング20年 ・タイトル・ 東日本新人王 優勝など 一言: 格闘技で健康に! <b>美脚No.1</b></p>	<p><b>小松 偉史</b></p> <p>1997年11月18日(26) 指導クラス: キックボクシング 指導時間 月曜7:00~12:00 格闘技歴: 空手8年 空手の指導3年 一言: 基礎からの指導丁寧に教えていきます! <b>年間パーソナル売り上げNo.1</b></p>	
			
<p><b>土居 海</b></p> <p>1986年7月24日(37) 指導クラス: キックボクシング 指導時間 水曜7:00~12:00 格闘技歴: キックボクシング6年 一言: 格闘技で健康に!<b>身体の特長の多さNo.1</b></p>	<p><b>斧田 航</b></p> <p>1993年2月20日(30) 指導クラス: ボクシング 指導時間: 水曜7時~12時、 格闘技歴: ボクシング13年 一言: 基本の勉強など得意ではありますが ゲーム感覚で楽しく レッスンする事を心掛けております。 <b>初級No.1</b></p>	<p><b>斧田 航</b></p> <p>1983年8月9日(40) 指導クラス: キックボクシング 指導時間 火曜7:00~15:00、先週18:00~23:00 格闘技歴: ムエタイ3年 職種: なし、タイトル: ランキングなし 一言: キックボクシングで健康な身体作りを <b>美脚No.1</b></p>	<p><b>和田拓也</b></p> <p>1992年6月30日(31) 指導クラス: キックボクシング 指導時間 火曜19:00~23:00 格闘技歴: 24年 キックボクシングをライフワークに! <b>美脚No.1</b></p>