



# ★ファイトフィット渋谷宇田川町 7月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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 ■その他 ■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) 菅 龍太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 藤田 岳生 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅・小澤 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 館上 一樹 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥			7	
8	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) [無料体験] 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅・小澤 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) [無料体験] 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	9:00 open 9:10 start		8	
9	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) (ダイエット) [無料体験] 藤田 岳生 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅・小澤 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) [無料体験] 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) [無料体験] 小澤 謙人 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥	9	
10	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	10	
11	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) 藤田 岳生 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (有酸素) 館上 一樹 難易度★強度♥♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅 龍太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	11	
12	キックボクシング (初心者) [無料体験] 館上 一樹 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)	フレックスクラス (初心者) 小澤 謙人 難易度★強度♥	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)	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	12	
13	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 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 (コンビネーションミット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング [無料体験限定] 小澤 謙人 難易度★強度♥	キックボクシング [無料体験限定] 村山 玄拓 難易度★強度♥	13	
14	フレックスクラス (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 小澤 謙人 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小澤 謙人 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 村山 玄拓 難易度★強度♥	14	
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	14:45class ends 15:00close		15	
16	キックボクシング (初心者) [無料体験] 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。		16	
17	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] 村山 玄拓 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥	※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。		17	
18	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	ボクシング [無料体験限定] 菅 龍太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥	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)			18	
19	キックボクシング (初心者) [無料体験] 小澤 謙人 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) [無料体験] 菅 龍太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] koki 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) [無料体験] 村山 玄拓 難易度★強度♥			19	
20	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) koki 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥			20	
21	キックボクシング (初心者) 小澤 謙人	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎	キックボクシング (初心者) 村山 玄拓	キックボクシング (初心者) koki	キックボクシング (初心者) 村山 玄拓			21	
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習				
22	21:45class ends 22:00 close								22
23									23

※祝日の営業時間のお知らせ  
7/15(月)7時~18時

# ファイトフィット渋谷宇田川町 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(34)  
 指導クラス: ポクシング  
 指導時間:  
 月曜7:00~11:00、火曜14:00~22:00、水曜7:00~11:00  
 金曜7:00~12:00  
 格闘技歴: ポクシング15年  
 実績: 91戦2勝15敗  
 一言: カッコいいフォームで練習しましょう! ポクシング指導No.1



小澤 謙人

2001年7月17日(22)  
 指導クラス: キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜18:00~22:00、水曜7:00~10:00、13:00~18:00  
 日曜9:00~15:00  
 格闘技歴: キックボクシング2年  
 一言: ご来店お待ちしております! 有酸素No.1



村山 玄拓

生年月日: 非公開  
 指導クラス: キックボクシング、ボクシング  
 指導時間:  
 水曜18:00~22:00、木曜13:00~18:00  
 金曜13:00~22:00、日曜13:00~18:00  
 格闘技歴: ボクシング、総合  
 一言: ボクシング楽しみましょう! 飯しさNo.1

店舗SNS  
 X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



藤田 岳生

1987年9月14日(36)  
 指導クラス: キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜7:00~12:00  
 格闘技歴: 空手8年  
 一言: 一緒に丁寧な動作で頑張りましょう! 丁寧さNo.1



館上 一樹

筋トレNo.1  
 2001年9月7日(22)  
 指導クラス: キックボクシング  
 指導時間: 月曜12:00~17:00、水曜7:00~12:00  
 格闘技歴: キックボクシング  
 みんなが参加できるクラスにします。

COMING SOON

koki

生年月日: 非公開  
 指導クラス: キックボクシング  
 指導時間:  
 木曜19:00~22:00  
 格闘技歴: キックボクシング  
 一言: ご来店お待ちしております! 元気No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net