



★ファイトフィット渋谷宇田川町 9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) 小澤 謙人 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) 「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♥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) 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♥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) 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	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) 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)	フィジカルトレーニング (初心者) 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)	ボクシング (有酸素) 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)	ボクシング (有酸素) 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 (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)	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	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) 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♥	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(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	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♥♥	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 (ダイエット) 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	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	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♥	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」 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♥	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♥	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♥	キックボクシング (初心者) 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♥	※祝日の営業時間のお知らせ 9/16,23(月)7時~18時		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) 村山 玄拓 難易度★強度♥♥	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) 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	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)	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

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:ボクシング
指導時間:
月曜7:00~10:00、水曜7:00~10:00
金曜7:00~11:00
格闘技歴:ボクシング15年
職歴:31歳32歳19歳
一言:カッコいいフォームで練習しましょう!ボクシング指導No.1



小澤 謙人

2001年7月17日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜18:00~22:00、火曜7:00~12:00、水曜7:00~10:00
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:
火曜14:00~22:00、水曜12:00~22:00、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、総合格闘技
一言:ボクシング楽しみましょう!後しさ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、木曜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。

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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18:00~22:00
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