



★ファイトフィット田町芝浦 11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(火曜定休日)「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 ■ノーギ柔術 ■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) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 *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。 ※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人以上の場合は待てる場合がございます。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		7
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R			8
9	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R			9
10	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R		ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥	ボクシング(コンビネーションミット) GEENIE 難易度★★強度♥♥ミット1R			11
12	ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥		ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 高崎 芳明 難易度★強度♥	12
	12:30 自主練習		12:30 自主練習			12:00open 12:10start		
13	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)	ノーギ柔術 Jerny 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	13
14	ボクシング(コンビネーションミット) GEENIE 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) GEENIE 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) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (中級者) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミット1R	15
16	ボクシング(ダイエット) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 吉越 博司 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーション/バッグ) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥	総合格闘技 (超初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥	16
17	ボクシング(初心者) 吉越 博司 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)	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 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)		キックボクシング 「無料体験限定」 児玉 晃 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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R		キックボクシング(初心者) 児玉 晃一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	※マスパ、タッチゲーム、シャドーマは禁止です。 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。		19
20	ボクシング(有酸素) 館上 一樹 難易度★強度♥		総合格闘技(初心者) 児玉 晃一 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 ※祝日は18時までの営業になります。		20
21	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		ノーギ柔術(テクニック) 児玉 晃一 難易度★★強度♥♥	ボクシング(中級者) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(中級者) 吉越 博司 難易度★★強度♥♥♥	※ノーギ柔術クラスでは基本的には男女ではペアは組みません		21
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥		30分ノーギ柔術 児玉 晃一 難易度★強度♥	ボクシング(自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥			22
23			22:30 自主練習	22:45class ends 23:00 close				23

トレーニングを希望の方はここから徒歩15分の
定休日
 ラポ田町三田店をご利用下さい。

ファイトフィット田町芝浦 インストラクター紹介

店舗代表 吉越 博司

フィジカルNO. 1

1998年11月10日(25歳)

指導クラス:キックボクシング

ボクシング歴10年、総合格闘技歴3年

楽しく動いて筋肉痛にさせます!!

指導時間:月16-18・木14-23・金14-23・土12-18



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



高崎 芳明

優しさNO. 1

1992年9月22日(31)

指導クラス:キックボクシング

競技:空手 総合格闘技

気になることは何でも聞いてください!

指導時間:日12-18



館上 一樹

元気NO. 1

2001年9月7日(22)

指導クラス:キックボクシング

競技:キックボクシング

ご来店お待ちしております!

指導時間:月19-23



GEENIE

フォーム指導NO. 1

1978年10月13日(45)

指導クラス:ボクシング

競技:ボクシング

一緒に楽しくボクシングしましょう!

指導時間:月7-16・水・7-16・木7-12・金7-13

COMING SOON

Jerry

丁寧な指導NO. 1

非公開

指導クラス:グラップリング

競技:グラップリング

一緒に楽しく体を動かしましょう!

指導時間:金・13-14



児玉 晃一

寝技指導NO. 1

1978年9月27日(45)

指導クラス:キックボクシング、柔術

格闘技歴:柔術24年黒帯、総合18年

格闘技の食わず嫌いをなくそう!

指導時間:水17-23

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net