



★ファイトフィット六本木ステーション 12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) 和田 拓也 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (モーニング) 小松 惇史 難易度★強度♥ミット無	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	キックボクシング (モーニング) 土居 海 難易度★強度♥ミット無	ボクシング (モーニング) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット無	※祝日営業は18時まで 年末年始の営業時間 12/31(水)12:00~18:00 1/1(水)定休日 1/2(木)12:00~18:00 1/3(金)10:00~18:00 1/4(土)通常営業再開	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	7
8	フィジカルトレーニング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小松 惇史 難易度★強度♥ミット無	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	フィジカルトレーニング (初心者) 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			8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 和田 拓也 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	フィジカルトレーニング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	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♥ミット無			9
10	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 小松 惇史 難易度★強度♥	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	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♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥			10
11	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	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 (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度♥ミット無	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 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	11:30 自主練習	12:00open 12:10start	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 「無料体験限定」 中島 由晴 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♥	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♥ミット無	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♥ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 中島 由晴 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥ミット無	13
14	ボクシング (コンビネーションミット) 杉山 功一 難易度★強度♥ミット無	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♥ミット無	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♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★強度♥♥ミット無	ボクシング (中級者) 中島 由晴 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♥ミット無	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★強度♥ミット無	フレックス(ストレッチ) 稲垣 翔大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 難易度★強度♥♥ミット無	15
16	ボクシング (中級テクニク) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット無	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 (中級テクニク) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 中島 由晴 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥ミット無	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」 杉山 功一 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) 中島 由晴 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 和田 拓也 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)	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1回持ちます。 ※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 参下さい。 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♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥ミット無	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 岩瀬 将大 難易度★強度♥ミット無			19
20	ボクシング (中級テクニク) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 和田 拓也 難易度★強度♥♥ミット無	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♥♥ミット無	ボクシング(初心者) 「無料体験」 杉山 功一 難易度★強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 岩瀬 将大 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♥ミット無	フィジカルトレーニング (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♥ミット無	ボクシング (中級テクニク) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット無	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岩瀬 将大 難易度★強度♥ミット無			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♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 岩瀬 将大 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

店舗代表 和田拓也

1992年6月30日(32)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜7:00~12:00 火曜18:00~23:00
格闘技歴: 24年
キックボクシングをライフワークに! ミットNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



稲垣 翔大

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!
腕力No.1



杉山 功一

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18:00~23:00
火曜12:00~17:00
格闘技歴: ボクシング20年
・タイトル・東日本新人王準優勝など
一言: 格闘技で健康に!
笑顔No.1



小松 博史

1997年11月18日(26)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜7:00~16:00
格闘技歴: 空手6年 空手の指導3年
一言: 基礎からの指導丁寧にご案内いたします!
年間パーソナル売り上げNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



土居 海

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
木曜7:00~12:00
格闘技歴: キックボクシング16年
格闘技で健康に!
ミットNo.1



渡下 鉄弥

1993年2月20日(30)
指導クラス: ボクシング
指導時間: 木曜日7時~12時
格闘技歴: ボクシング13年
一言: 基本的な動きなど得意としておりますが
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。
お掃除美化No.1



奔田 航

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、木曜18:00~23:00
格闘技歴: ムエタイ2年
競輪、なし、タイトル/ランニング、なし
一言: キックボクシングで健康な身体作りを
笑顔No.1



岩瀬 将大

1985年4月26日(38)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 金曜18:00~23:00
格闘技歴: 10年
一言: 格闘技全部なんでも聞いてください。笑顔No.1



中島 由晴

1999年5月31日(24)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜13:00~17:00、18:00~23:00
木曜19:00~22:00、土曜日14時~18時
格闘技歴: 6ヶ月
一言: 楽しくやっています! 基本に忠実No.1