



# ★ファイトフィット大門浜松町 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(月曜7:00~22:00) 土曜 13:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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 (初心者) 石戸 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) TOMO 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (モーニング) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット1R	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	土日を除く祝日の営業時間は		7
8	キックボクシング (ダイエット) 石戸 隆幸 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) TOMO 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 佐々木 康博 難易度★強度♥♥ミット1R	7:00-18:00となります。		8
9	キックボクシング (初心者) 石戸 隆幸 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) 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 TOMO 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 佐々木 康博 難易度★強度♥ミット無し	年末年始の営業時間 12/31(火)12:00-15:00 1/1(水)※お休み 1/2(木)12:00-15:00 1/3(金)10:00-18:00 1/4(土)通常営業再開		9
10	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 安田 高久 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) TOMO 難易度★強度♥ミット無し	ノーギ柔術 (初心者) 鳴海 秀哉 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 佐々木 康博 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	キックボクシング (初心者) 石戸 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 鳴海 秀哉 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)			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)			12
13	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 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)	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♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 池端 孝夫 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 石戸 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 原田 聖也 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) TOMO 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 池端 孝夫 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) 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	14
15	キックボクシング (初心者) 石戸 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 TOMO 難易度★強度♥ミット無し	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	キックボクシング (コンビネーションミット) 池端 孝夫 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 (初心者) 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット1R	相撲エクササイズ (初心者) TOMO 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 斧田 航 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初級テクニック) 池端 孝夫 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) 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	16
17	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) 原田 聖也 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 TOMO 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 斧田 航 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット)R 池端 孝夫 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット)R 原田 聖也 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)	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 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)	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。		18
19	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) 原田 聖也 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 杉本 博文 難易度★強度♥ミット1R	テコンドー (初心者) GUCCI 難易度★強度♥ミット無し	※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てませんのでご 注意下さい。 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。		19
20	キックボクシング (初心者) 佐々木 康博 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 原田 聖也 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♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 杉本 博文 難易度★強度♥♥ミット1R	テコンドー (ダイエット) GUCCI 難易度★強度♥ミット無し			20
21	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 (自主練習&ミット)R 原田 聖也 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♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 杉本 博文 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 GUCCI 難易度★強度♥ミット1R			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット)R 佐々木 康博 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close		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 杉本 博文 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends		23:00 close					23

# ファイトフィット大門浜松町 インストラクター紹介

店舗代表 佐々木康博

1983年12月13日(40)  
指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
指導時間:  
月曜19:00~23:00 水曜20:00~22:00 日曜13:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング、柔術、柔道、キックボクシング  
高、格闘技で幸せに!  
格闘技マニアNO.1



## 店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



池端孝夫  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:土曜日13時~18時  
格闘技歴:空手10年 キックボクシング4年  
一言:自信のない方、女性、初心者、大歓迎  
褒めて褒めまくって、楽しく幸せにします!  
究心館No.1



TOMO  
指導クラス:ボクシング・キックボクシング・ストレッチ  
指導時間:  
本館7:00~12:00  
タイトル:ウエイトリフティング2018東京大会優勝2019  
ポニービル全日本大会優勝  
一言:これまでお待たせしています。  
究心館No.1



杉山 功一  
1978年9月29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:・実日本新人王準優勝など  
一言:当館で健康に!  
究心館No.1



安田 高久  
1975年1月14日(49)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜日7時~12時  
格闘技歴:空手10年、キックボクシング4年  
成績:1戦1勝  
一言:格闘技で心も体ともに健康  
面白おかしく過ごさずしっかりをお手伝いします  
格闘技マニアNo.1



鳴海 秀哉  
1994年9月10日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜16:00~17:00、火曜17:00~17:00  
水曜17:00~17:00  
格闘技歴:10年  
一言:格闘技で健康に!  
格闘技の指導No.1



杉本 博文  
1979年9月21日(44)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜19:00~23:00  
格闘技歴:相撲、空手、空道等30年  
成績:大連実業団体力大会日本出場2回  
タイトル:ウエイトリフティング全日本大会準優勝二回二級二級  
一言:格闘技で健康に!  
一緒にトレーニングして健康No.1



原田 聖也  
2001年11月3日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜日13時~22時 日曜13:00~18:00  
格闘技歴:4年  
一言:楽しく格闘技しましょう! 楽しんでNo.1



芹田 航  
1983年8月5日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~19:00、水曜19:00~23:00  
格闘技歴:ムエタイ2年  
成績:なし、キックボクシングなし  
一言:キックボクシングで健康な身体作り  
究心館No.1



GUCCI  
1991年9月27日(32)  
指導クラス:子コンドー、キックボクシング  
指導時間:  
金曜19:00~23:00  
格闘技歴:子コンドー  
一言:楽しんで楽しい  
物置あいいいNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net