



# ★ファイトフィット六本木ステーション 1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		
	7:00open 7:10start								
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 博史 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) 瀧下 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)12:00~15:00 1/1(木)定休日 1/2(木)12:00~15:00 1/3(金)7:00~18:00 1/4(土)通常営業再開	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 博史 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」 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット1R		ボクシング (初心者) 「無料体験」	8	
9	キックボクシング 「無料体験限定」 和田 拓也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 小松 博史 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) 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	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」 小松 博史 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) 瀧下 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 博史 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」 瀧下 鉄弥 難易度★ 強度♥			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)			12:00open 12:10start	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 博史 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 「無料体験限定」 中島 由晴 難易度★ 強度♥	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 博史 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 奔田 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 (有酸素) 中島 由晴 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 (中級テクニック) 小松 博史 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 奔田 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	15	
16	ボクシング (中級テクニック) 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) 奔田 航 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	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」 奔田 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♥	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。	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) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット無	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 (ダイエット) 岩淵 将大 難易度★ 強度♥ミット無	※ファイトフィット店では、マンスバーリングを 含むスバ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たせませんのでご了承 下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がございます。	19		
20	ボクシング (中級テクニック) 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」 奔田 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) 岩淵 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) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (中級テクニック) 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」 岩淵 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) 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 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) 岩淵 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  
職歴: なし、タイトル/ランキングなし  
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