



# ★ファイトフィット田町芝浦 1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	
			7:00open 7:10start					
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で告知しますので確認の上ご来店ください。 ※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ください。 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		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) 「無料体験」 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) 「無料体験」 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(初心者) 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「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度▼			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▼	11:30 自主練習	11:30 自主練習	12:00open 12:10start		12
	12:30 自主練習		12:30 自主練習	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▼	
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 (初心者) Jerry 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 (初心者) 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 (初心者) 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 (コンビネーションミット) 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ク) 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) 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▼	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)		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		18
19	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1R		キックボクシング(初心者) 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	※マスマスパー、タッチゲーム、シャドーマスの禁止です。 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) 中島 由晴 難易度★強度▼		キックボクシング(ダイエット) 難易度★強度▼ミット1R	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。 ※ノーギ柔術クラスでは基本的に男女ではペアは組みません		20
21	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1R		キックボクシング(初心者) 難易度★強度▼ミット1R	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▼	※年末年始は短縮営業となります。 12月31日(火) 1月2日(木) ⇒12:00~15:00 1月1日(水) 休業 1月3日(金) ⇒7:00~18:00		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 中島 由晴 難易度★強度▼		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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			22:45class 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  
 ファイトフィット田町芝浦店をご利用下さい。  
**定休日**

# 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(26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



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:楽しくやっけていきましょう!

基本に忠実度No.1



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

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net