



# ★ファイトフィット六本木ステーション 3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<br>3/20(木)春分の日  | 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    |   | 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    |   | 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♥♥         |   | 無料体験実施中!!<br>体験予約はWEBから!! | 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 【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 |   | 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 (自主練習&ミットR)                      | 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】 福垣 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】 奔田 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 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)                      | 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】 福垣 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   | 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) 福垣 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) 福垣 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) 福垣 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】 福垣 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<br>※無料体験者限定クラスは、<br>一般のクラスは実施しておりませんので<br>ご注意ください。<br>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 (初心者) 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】 石戸谷 隆幸 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<br>含むバーリングは禁止です。<br>対人練習を行う場合はインストラクターの<br>管理のもと行ってください。<br>※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミ<br>ット1R持ちます。<br>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<br>承下さい。<br>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<br>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    | キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥ミット無     |   | 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      | フィジカルトレーニング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥        |   | 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) 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19:00~23:00  
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



X

Facebook

Instagram

店舗SNS  
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!  
闘勇力No.1\*



杉山 功一

1978年9月25日(46)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間  
火曜18:00~20:00  
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!

美脚NO.1



小松 淳史

1997年11月18日(27)  
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4年 空手の指導3年  
一言:基礎からの指導丁寧に教えていきます!

年間バーンナル売り上げNo.1



石戸谷 隆幸

1976年7月22日(48)  
指導クラス:キックボクシング、フィジカル  
指導時間  
金曜19:00~23:00  
格闘技歴:25年 種真空手 式段  
一言:格闘技で健康に! 奨励No.1



土居 海

1986年7月24日(38)  
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  
一言:格闘技で健康に! 身体の特徴の多さNo.1



瀬下 鉄弥

1993年2月20日(32)  
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  
レッスンを心掛けております。  
お掃除美No.1



芹田 航

1983年8月9日(41)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
火曜7:00~16:00、木曜18:00~23:00  
格闘技歴:ムエタイ3年  
戦績: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

美脚No.1



中島 由晴

1999年5月31日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜19:00~17:00、18:00~23:00  
木曜19:00~22:00、土曜14時~18時  
格闘技歴:6ヶ月  
一言:楽しくやってみましょう!  
基本に忠実度No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net