



★ファイトフィット横浜ポートサイド 3月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(月曜、金曜 7:00~22:00) 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)「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 ■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					9:00OPEN 9:10START		
7	キックボクシング(モーニング) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	3月の祝日営業日 3/20(木)7:00-18:00		7
8	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モデルシニア) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) (コンビネーションミット) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	9:00open 9:10start		8
9	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット1R	9
10	キックボクシング(初心者) 新井 一世 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) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 新井 一世 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 平 圭司 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) 飯塚 開成 難易度★強度♥ミット1R	10
11	キックボクシング(中級テクニック) 新井 一世 難易度★★強度♥♥ミット1R	超初心者キックボクシング 10回未満来店限定 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	超初心者キックボクシング 10回未満来店限定 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 砂山 裕 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)	ボクシング(ダイエット) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット1R	11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フレックスクラス(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット無し	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(ダイエット) 【無料体験】 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	12
13	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 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】 砂山 裕 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 砂山 裕 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(中級テクニック) ハリイ 永田 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	13
14	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニック) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	フィジカルトレーニング(中級) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(中級テクニック) 佐野 泰宏 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 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(初心者) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥ミット無し	15
16	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モデルシニア) ハリイ 永田 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) 砂山 裕 難易度★強度♥ミット1R	16
17	キックボクシング(コンビネーションミット) 小谷崎 徹 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) 佐野 泰宏 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) 松本 樹弥 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) 佐野 泰宏 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 北嶋 克矢 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) ハリイ 永田 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 砂山 裕 難易度★強度♥ミット無し	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)	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	ボクシング(有酸素) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング(ダイエット) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(有酸素) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット無し	レディースキックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット無し	※祝日は18時までの営業になります。 ※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ず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了承 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。 ※フレックスクラスは音に合わせて行うストレッチクラスの 為、自主練習、サンドバッグは禁止となります。 ※レディースクラス(木曜 19:00-20:00)は女性のみ参加と なります。 ※金曜日 20:00のフィジカルクラスではサーキットトレーニ ングで全面を使用する為、申し訳ございませんが自主練習は ご遠慮ください。		19
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(中級テクニック) 佐野 泰宏 難易度★★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット無し			20
21	フィジカルトレーニング(中級) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(コンビネーションミット) 飯塚 開成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 佐野 泰宏 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) 北嶋 克矢 難易度★強度♥			21
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 飯塚 開成 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 松本 樹弥 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 佐野 泰宏 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイトフィット横浜ポートサイド インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング
 指導時間:
 月曜日15:00-22:00
 格闘技歴:キック・空手
 笑顔No.1
 一言:美味しく楽しく健康に☆彡



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



新井 一世

1982年8月19日
 指導クラス:ボクシング キックボクシング
 指導時間:月曜日・木曜日7:00~15:00
 格闘技歴:12年
 楽しさNo.1
 一言:ニーズに合った指導をしています!



ハライ永田

1977年6月26日
 指導クラス:キックボクシング・有酸素ボクシング
 指導時間:
 土曜日12:00-18:00
 格闘技歴:ムエタイ19年
 テクニックNo.1
 一言:格闘技を楽しみましょう!



砂山 裕

1979年7月27日
 指導クラス:寝技、キックボクシング
 指導時間:
 水曜日7:00-16:00、金曜日7:00-16:00
 日曜日12:00~18:00
 格闘技歴:柔術10年、キックボクシング5年
 技師NO.1
 一言:楽しく運動しましょう!



松本 樹弥

2001年10月21日
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜日7:00-13:00、水曜日16:00-23:00
 格闘技歴:キックボクシング、MMA
 若手No.1 一言:格闘技を楽しみましょう!



佐野 泰宏

指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 火曜日14:00-18:00、木曜日16:00-23:00
 格闘技歴:キックボクシング6年
 楽しさNo.1
 一言:分かりやすく楽しいクラスを心がけています!



平 圭史

1984年2月5日
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 土曜日9:00-11:00
 格闘技歴:キックボクシング3年
 人気NO.1
 一言:楽しいクラスを心がけています!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net