



# ★ファイトフィット錦糸町 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00★水曜 7:00~22:00土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00 年中無休 祝日18時迄

【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) TOMO<br>難易度★ 強度♥ミット1R           | ボクシング (モーニング) 鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥ミット無し             | キックボクシング (モーニング) 伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥ミット無し              | キックボクシング (モーニング) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット無し        | キックボクシング (モーニング) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット無し           | 【祝日営業】<br><br>4/29 火曜日 7:00~18:00  |  |  |  |
| 8  | キックボクシング(初心者) TOMO<br>難易度★ 強度♥ミット1R              | ボクシング(初心者) 鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥ミット1R                | 朗読会 「無料体験」 伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥ミットなし                    | キックボクシング(初心者) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット1R           | キックボクシング(初心者) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット1R              |  |  |  |  |
| 9  | ボクシング (初心者) TOMO<br>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) 鈴木 優志<br>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) 伊藤 義浩<br>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) KAZU<br>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) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット無し     |  |  |  |  |
| 10 | キックボクシング(ダイエット) TOMO<br>難易度★ 強度♥ミット1R            | ボクシング(ダイエット) 鈴木 優志<br>難易度★ 強度♥ミット1R              | フィジカルトレーニング (初心者) 伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥ミット無し             | キックボクシング(初心者) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット1R           | キックボクシング(初心者) KAZU<br>難易度★ 強度♥ミット1R              | 無料体験実施中！！<br>体験予約はWEBから！！  |  |  |  |
| 11 | タイ式 ストレッチ TOMO<br>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)                           | キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 義浩 「無料体験」<br>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)                           |  |  |  |  |
| 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)                               | 有酸素キックボクシング 若林 龍翔<br>難易度★ 強度♥ミット無し            | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R             | キックボクシング 「無料体験限定」 Gaia<br>難易度★ 強度♥ミット1R  | キックボクシング 「無料体験限定」 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット1R   |  |  |
| 13 | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>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) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット無し    | キックボクシング (初心者) Gaia<br>難易度★ 強度♥ミット無し   | キックボクシング (初心者) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット無し      |  |  |
| 14 | キックボクシング (コンビネーションミット) 竹島 徳秀<br>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) 竹島 徳秀<br>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) 竹島 徳秀<br>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) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット無し | キックボクシング (初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R            | キックボクシング (ダイエット) Gaia<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し  | キックボクシング (ダイエット) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し   |  |  |
| 15 | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R             | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R                 | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R          | キックボクシング(初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し            | ボクシング (コンビネーションミット) Gaia<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し   | ボクシング (コンビネーションミット) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット無し |  |  |
| 16 | 護身術 (初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット無し                 | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥          | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥              | キックボクシング (ダイエット) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し      | 護身術 (初心者) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット無し                 | キックボクシング (ダイエット) Gaia<br>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) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット無し  |  |  |
| 17 | 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)                           | キックボクシング (自主練習&ミット2R) Gaia<br>難易度★ 強度♥   | キックボクシング 「無料体験限定」 水津 空良<br>難易度★ 強度♥        |  |  |
| 18 | キックボクシング(キッズ) 「無料体験」(大人可) 伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(キッズ) 「無料体験」(大人可) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット1R | キックボクシング(キッズ) 「無料体験」(大人可) 竹島 徳秀<br>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(キッズ) 「無料体験」(大人可) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット1R | 17:45class ends 18:00close   |  |  |  |
| 19 | キックボクシング (ダイエット) 伊藤 義浩<br>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) 水津 空良<br>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) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット無し        | ボクシング(初心者) 「無料体験」 take<br>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」 水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し   | ※ミット1Rのクラスは、<br>参加人数3人以下の場合のみ<br>ミットを1R持ちます。<br>参加人数4人以上の場合は<br>ミットは持てませんのでご了承下さい。<br>また、途中から参加された方の<br>ミットは持てない場合がございます |  |  |  |
| 20 | キックボクシング (初心者) 伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥ミット1R            | キックボクシング (初心者) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥ミット1R            | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 take<br>難易度★ 強度♥ミット1R           | ボクシング (初心者) take<br>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) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し      |  |  |  |  |
| 21 | キックボクシング(ダイエット) 伊藤 義浩<br>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」 水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し   | キックボクシング(ダイエット) 竹島 徳秀<br>難易度★ 強度♥ミット1R               | キックボクシング(初心者) take<br>難易度★ 強度♥ミット1R           | キックボクシング (中級テクニック) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥♥ミット無し       |  |  |  |  |
| 22 | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 伊藤 義浩<br>難易度★ 強度♥          | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥          | 21:30 自主練習   | キックボクシング (自主練習&ミット2R) take<br>難易度★ 強度♥        | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 水津 空良<br>難易度★ 強度♥          |  |  |  |  |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close                      |  |  |   |  |  |  |  |  |

# ファイトフィット 錦糸町 インストラクター紹介

店舗代表 平丸 勝基

指導:ボクシング MMA キック キッズレスリング  
 ★目から鱗のレッスンNo.1  
 2000年プロボクシングA級トーナメント優勝  
 元OFB日本王者 元トリムレートMMA65kg王者  
 格闘技歴:30年  
 本物の格闘技を楽しく笑顔でお届けします。



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで

info@tkdj.net



若林 龍翔

若手ホープNo.1

指導クラス: 有酸素キックボクシング  
 指導時間: 木曜日12:00~13:00

格闘技歴: 空手11年、キックボクシング2年  
 楽しくレッスンします気持ちよく汗を流しましょう



TOMO

女性フィジカルNo.1

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 7:00~12:00  
 タイトル: ウェイトリフティング2019年東京大会優勝

格闘技歴: 10年、レースクイーン、マッスルetc  
 男女ともに綺麗な筋肉つけましょう



水津 空良

空手、キックボクシング人生No.1

指導クラス: キックボクシング  
 指導時間: 火曜日18:00~23:00、金曜日18:00~23:00  
 日曜日12:00~18:00

格闘技歴: 17年  
 格闘技で日本を健康に!



鈴木 優志

優しさNo.1

指導クラス: ボクシング  
 指導時間: 火曜日7:00~11:00

格闘技歴: 10年  
 格闘技で日本を健康に!

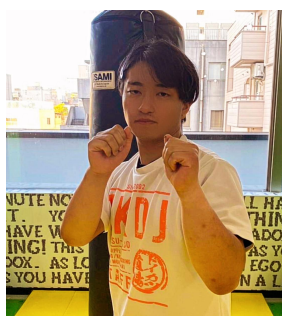


伊藤 義浩

大人の対応No.1

指導クラス: キックボクシング ボクシング  
 指導時間: 月曜日18:00~23:00  
 水曜日 7:00~12:00

格闘技歴: キックボクシング 10年  
 皆さんと楽しく練習をと思います。宜しくお願い致します。



竹島 徳秀

ゆるキャラ No.1

指導クラス: キックボクシング、護身術  
 指導時間: 月曜日13:00~17:00  
 火曜日13:00~17:00 水曜日13:00~22:00  
 木曜日14:00~17:00 金曜日12:00~17:00

格闘技歴: 5年 柔道初段 古武:  
 一言: 格闘技で健康に!