



★ファイトフィット渋谷宮益坂 7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) 祝日18:00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) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度♥ミット1R	※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ください。 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。 ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ※超初心者キックボクシングクラスは来店数が5回未満の方の限定クラスです。 ※フレックスクラスは音楽に合わせたのストレッチクラスのため自主練習、サンドバッグ禁止になります。 ※7/21(月)は祝日のため18:00までの営業となります。		7
8	キックボクシング (コンビネーションミット) 野津 良太 難易度★★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 「無料体験」 ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) ダニエレ ペヴェリニ 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」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度♥ミット無し	脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度♥ミット無し			9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ヒップホップダンス yamaguchi 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」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) ダニエレ ペヴェリニ 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 (有酸素サンドバック) 野津 良太 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (初心者) ダニエレ ペヴェリニ 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 (有酸素サンドバック) 野津 良太 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)			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)	ノーギ柔術 (超初心者) 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥	ボクシング (有酸素) 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★ 強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 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)	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (コンビネーションミット) 東膳 慈苑 難易度★★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥ミット1R	13
14	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 (コンビネーションミット) 石司 晃一 難易度★★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 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」 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥♥ミット1R	14
15	ボクシング (有酸素サンドバック) 野津 良太 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」 野津 良太 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) 近藤 敏展 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) 近藤 敏展 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) 近藤 敏展 難易度★★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 東膳 慈苑 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) 東膳 慈苑 難易度★★ 強度♥ミット1R	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 石司 晃一 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥ミット1R	16
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)	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 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) 東膳 慈苑 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 東膳 慈苑 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)	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	テコンドー(初心者) 「無料体験」 ホリスミ コウキ 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」 藤井 一英 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 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」 高崎 芳明 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」 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥ミット1R			19
20	テコンドー (gravity1) ホリスミ コウキ 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 藤井 一英 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 高崎 芳明 難易度★ 強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥ミット1R	※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 ※で告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※祝日は18:00までの営業になります。 ※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大いけい 員様のミット受けはお断りする場合がございます。 ※テコンドークラス gravity1 空中蹴りの基礎トレーニングをします。 ※コンボークラス arcade action ※格闘技ゲームのキャラのような動きをします。 ※有酸素サンドバッククラス 音楽に合わせてサンドバック打ちをします。 ※ノーギ柔術クラス(超初心者) 基本的な動きとドリル打ち込みのみのクラスとなります。		20
21	テコンドー (arcade action) ホリスミ コウキ 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級者) 藤井 一英 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 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」 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (中級者) 高崎 芳明 難易度★★ 強度♥♥ミット1R			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ホリスミ コウキ 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 藤井 一英 難易度★ 強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 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♥	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♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイトフィット渋谷宮益坂 インストラクター紹介

店舗代表 野津 良太

ミット指導No.1
1987年6月18日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜7:00~17:00、木曜7:00~12:00
格闘技座:キックボクシング8年
戦績:21戦11勝10敗 ランキング:NJKFライト級1位
キックボクシングの事なら気軽に質問してください



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



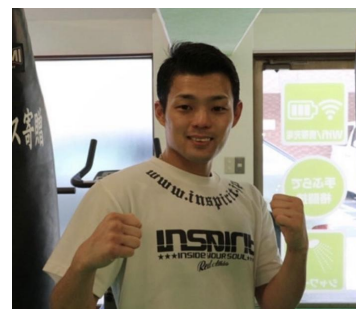
石司 晃一

★格闘技への情熱No.1
1987年2月26日
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ノーギ柔術
指導時間:火曜13:00~17:00
格闘技座:22年
戦績:25戦19勝6敗 タイトル:第9代DEEPバンタム級王者
一言:格闘技を楽しんでやりましょう!



高崎 芳明

フィジカルクラスNo.1
1992年9月22日
指導クラス:キックボクシング、総合
指導時間:木曜19:00~23:00、金曜19:00~23:00
格闘技座:空手
気になることは何でも聞いてください!



近藤 敏展

部活感No.1
11月5日
指導クラス:ボクシング
指導時間:水曜13:00~22:00、木曜14:00~18:00
金曜13:00~18:00
格闘技座:ボクシング10年以上
部活のような指導を心がけてます!



ダニエレ・ヘヴェリニ

英会話ボクシングNo.1
1974年12月21日
指導クラス:ボクシング
指導時間:火曜7:00~12:00、金曜7:00~11:00
ボクシング歴:10年
是非一緒にボクシング楽しみましょう!



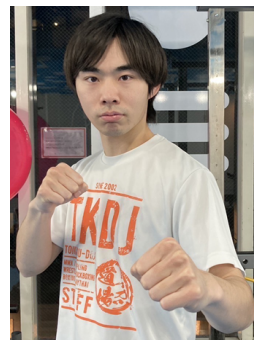
東膳 慈苑

空手No.1
2003年3月1日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜12:00~18:00
日曜12:00~18:00
格闘技座:空手11年
一言:打撃に関する事でしたらお任せ下さい!



藤井 一瑛

格闘技座No.1
1月4日
指導クラス:キックボクシング、空手
指導時間:火曜19:00~23:00
格闘技座:真樹道場本部元師範代
一言:楽しく格闘技しましょう!



ホリスミ コウキ

テコンドー歴No.1
1999年5月3日
指導クラス:キックボクシング、テコンドー
指導時間:月曜19:00~23:00
格闘技座:テコンドー7年
2021年東日本予選出場
一言:アンチエイジングを目指して頑張ります!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net