



★ファイトフィット本厚木 7月時間割★

【営業時間】平日 7:00～22:00※祝日 18:00まで 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) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	※平日は7:00オープン クラスは7:10スタートです。 祝日営業 7/21(月)7:00～18:00まで		7
8	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R			8
9	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	ノーギ柔術(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R			9
10	ノーギ柔術(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	ノーギ柔術(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	ノーギ柔術(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し			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」 平野 勝也 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 高橋 聖史 難易度★強度♥	12
13	キックボクシング(初心者) 五明 圭佑 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初級テクニック) 平野 勝也 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) 高橋 聖史 難易度★強度♥♥ミット1R	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 五明 圭佑 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 大輔 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 大輔 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 大輔 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 大輔 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) 平野 勝也 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 高橋 聖史 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング 「無料体験限定」 五明 圭佑 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	空手 (初心者) 平野 勝也 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 高橋 聖史 難易度★強度♥ミット1R	15
16	フィジカルトレーニング (初心者) 五明 圭佑 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 松本 大輔 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) 平野 勝也 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) 高橋 聖史 難易度★★強度♥♥ミット無し	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)	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 「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	空手「無料体験限定」 平野 勝也 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 高橋 聖史 難易度★強度♥	17
						17:30 自主練習	17:30 自主練習	
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	キックボクシング(初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパー禁止です。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。 ※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で告知しますのでご確認の上ご来店くだ さい。		19
20	キックボクシング (中級テクニック) 小島 岳大 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (打撃強化) 松本 大輔 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 松本 大輔 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) 松本 大輔 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ディフェンス強化) 松本 大輔 難易度★★強度♥♥ミット1R			20
21	キックボクシング「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥			21
	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21:30 自主練習	※ミット1Rのクラスは、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。		
22								22
	21:45class ends 22:00close							

ファイトフィット本厚木 インストラクター紹介

店舗代表 小島 岳大

レッスン達成感No.1
1992年7月26日(32)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜7:00~11:00、19:00~22:00
格闘技歴:15年
一言:楽しくキックボクシングで汗を流しましょう!



店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



松本 大輔

わかりやすさNo.1
1988年8月11日(36)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、ノーギ柔術
指導時間:月曜、金曜7:00~12:00
火曜、水曜、木曜7:00~17:00
格闘技歴:総合格闘技、柔術
一言:初めての方でもわかりやすいレッスンをします!



高橋 聖央

フィジカルNo.1
2003年5月29日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:日曜12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:楽しいクラスにしていきたいと思います!



平野 勝也

知識No.1
1984年6月10日(41)
指導クラス:キックボクシング、空手
指導時間:土曜12:00~18:00
格闘技歴:空手35年、柔道、柔術、テコンドー
一言:皆様が健康になれるようサポートいたします



たけ

丁寧な指導No.1
1989年6月21日(36)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜、木曜19:00~22:00、金曜13:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年
一言:楽しく丁寧な指導を心掛けています。
一緒に綺麗な形を身につけましょう!



五明 圭佑

ダイエット効果No.1
1989年8月5日(35)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜13:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:会員様の目標達成に向けたレッスンを心掛けます!



藤本 陸

蹴り技指導No.1
2001年8月22日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜19:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング7年
一言:楽しく指導していきます!



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net