



★ファイトフィット田町芝浦 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(火曜定休日)「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 ■ノーギ柔術 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			7:00open 7:10start					
7	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 *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、確認の上ご来店ください。 ※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たせ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		7
8	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R			8
9	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R			9
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R			10
11	ボクシング(コンビネーションミット) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥			11
12	ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習		ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	ボクシング「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥ 12:30 自主練習	フリートレーニング (インストラクター不在) 11:30 自主練習	12:00open 12:10start		12
13	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 (コンビネーションミット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 高崎 芳明 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 吉越 博司 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) GEENIE 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) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	有酸素キックボクシング まゆ 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 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) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	ボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R		ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	ストレッチ まゆ 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 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」 吉越 博司 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」 吉越 博司 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 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) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (超初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット無し	16
17	キックボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R		ノーギ柔術 (初心者) 竹田 成利 難易度★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技 (中級者) 吉越 博司 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) 吉越 博司 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♥	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 (初心者) 竹田 成利 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)	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 (ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R		キックボクシング (ダイエット) 竹田 成利 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥ミット1R	※マスパパー、タッチゲーム、シャドーマスを禁止です。 対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもとで行ってください。 ※怪我、体格差、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。 ※祝日は18時までの営業になります。 ※ノーギ柔術クラスでは基本的には男女ではペアは組みません ※祝日は18時までの営業になります。		19
20	ボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R		ノーギ柔術 (初心者) 竹田 成利 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」 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 吉越 博司 難易度★強度♥ミット1R			20
21	キックボクシング (コンビネーションミット) 吉越 博司 難易度★強度♥♥♥ミット無し		総合格闘技 (中級者) 竹田 成利 難易度★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング (中級者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (中級者) 吉越 博司 難易度★強度♥♥♥ミット無し			21
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥		キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 吉越 博司 難易度★強度♥			22
23			22:45class ends 23:00 close					23

トレーニングを希望の方はここから徒歩15分の
ファイトフィット田町芝浦をご利用下さい。
定休日

ファイトフィット田町芝浦 インストラクター紹介

店舗代表 吉越 博司

フィジカルNO. 1

1998年11月10日(26)

指導クラス:キックボクシング

ボクシング歴10年、総合格闘技歴3年

楽しく動いて筋肉痛にさせます!!

指導時間月14-23・水22-23・木16-23・金16-23・土12-18



高崎 芳明

優しさNO. 1

1992年9月22日(32)

指導クラス:キックボクシング

競技:空手 総合格闘技

気になることは何でも聞いてください!

指導時間: 日12-18



まゆ

気合いNO. 1

1969年10月17日(55)

指導クラス:有酸素キックボクシング

競技:有酸素キックボクシング4年

一言:初心者でも楽しくがモットーです!

指導時間: 金14-16



GEENIE

フォーム指導NO. 1

1978年10月13日(46)

指導クラス:ボクシング

競技:ボクシング

一緒に楽しくボクシングしましょう!

指導時間:月7-13・水7-16・木7-16・金7-12



竹田 成利

グラップリングNO. 1

1979年12月17日(45)

指導クラス:キックボクシング・寝技

競技:総合格闘技

気になることは何でも聞いてください!

指導時間: 水17-22



店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net