



★ファイトフィット渋谷宇田川町 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00(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 ■その他 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
7	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R			7	
8	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	9:00 open 9:10 start		8	
9	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 藤田 岳生 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	9	
10	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 藤田 岳生 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	フィジカルトレーニング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	10	
11	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) 藤田 岳生 難易度★強度♥ミットなし	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (有酸素) 館上 一樹 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅 龍太郎 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	11	
12	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 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】 村山 玄拓 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)	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	12	
13	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	13	
14	フレックスクラス (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 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) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小澤 謙人 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 村山 玄拓 難易度★強度♥	14	
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 館上 一樹 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	14:45class ends 15:00close		15	
16	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。		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)	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 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たせんで 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。		17	
18	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし	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)	※祝日の営業時間のお知らせ 12/31(火) 12時~15時 1/1(水) 休館日 1/2(木) 12時~15時 1/3(金) 7時~18時		18	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山、小澤 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) koki 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし			19	
20	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(ダイエット) 【無料体験】 村山、小澤 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) koki 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 村山 玄拓 難易度★強度♥ミットなし			20	
21	キックボクシング(初心者) 小澤 謙人	キックボクシング(初心者) 小澤 謙人	キックボクシング(初心者) 村山、小澤	キックボクシング(初心者) koki	キックボクシング(初心者) 村山 玄拓			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				
22	21:45class ends 22:00 close								22
23								23	

ファイトフィット渋谷宇田川町 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(34)
指導クラス:ボクシング
指導時間:月曜7:00~11:00、水曜7:00~11:00
金曜7:00~12:00
格闘技歴:ボクシング18年
戦績:81戦62勝19敗
一言:カッコいいフォームで練習しましょう!ボクシング指導No.1



小澤 謙人

2001年7月17日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜13:00~22:00、火曜18:00~22:00
日曜9:00~15:00
格闘技歴:キックボクシング2年
一言:こ来店お待ちしております!有酸素No.1

COMING SOON

koki

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜18:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:こ来店お待ちしております!元気No.1



村山 玄拓

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
指導時間:
火曜13:00~17:00、水曜12:00~22:00
木曜13:00~19:00、金曜13:00~22:00、日曜13:00~18:00
格闘技歴:ボクシング、総合
一言:ボクシング楽しみましょう!優しさNo.1

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



館上 一樹

筋トレNo.1
2001年9月7日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜12:00~17:00、木曜7:00~12:00
格闘技歴:キックボクシング
みんなが参加できるクラスにします。



藤田 岳生

1987/9/14(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜7:00~12:00
格闘技歴:空手8年
一言:一緒に丁寧な動作で練習しましょう!キック指導No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net