



★ファイトフィット渋谷宇田川町 5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
	7:00open 7:10start						
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・小澤 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) 小澤 謙人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (モーニング) ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット1R	※祝日の営業時間のお知らせ 5/5(月)7時~18時 5/6(火)7時~18時	
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・小澤 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	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット1R	9:00 open 9:10 start	
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・小澤 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】 ホリスミ コウキ 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	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
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	ボクシング 【無料体験限定】 菅・小澤 難易度★強度▼	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	テコンドー (ダイエット) ホリスミ コウキ 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) 野津 良太 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
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 (中級者) 小澤 謙人 難易度★強度▼ミットなし	重心・体幹トレーニング (中級者) ホリスミ コウキ 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】 野津 良太 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
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)	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)	ボクシング (有酸素) 野津 良太 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
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岡山 直樹 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(初心者) 【無料体験】 梅澤 礼 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(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) 【無料体験】 村山 玄拓 難易度★強度▼ミット1R
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 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】 岡山 直樹 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 (ダイエット) 梅澤 礼 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) 野津 良太 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▼
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 足立 剛 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) 岡山 直樹 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(初心者) 【無料体験】 梅澤 礼 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	
16	ボクシング (有酸素) 足立 剛 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】 岡山 直樹 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 (コンビネーションミット) 梅澤 礼 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ワーは禁止です。 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。 ※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 でご了承下さい。 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	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)		
18	キックボクシング (ダイエット) 岡山 直樹 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	テコンドー (初心者) ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 梅澤 礼 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		
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡山 直樹 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	重心・体幹トレーニング (中級者) ホリスミ コウキ 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】 梅澤 礼 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		
20	キックボクシング (ダイエット) 岡山 直樹 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】 ホリスミ コウキ 難易度★強度▼ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 梅澤 礼 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		
21	キックボクシング(初心者) 岡山 直樹	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) ホリスミ コウキ	キックボクシング(初心者) 梅澤 礼	キックボクシング(初心者) 村山 玄拓		
21:30	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習		
22	21:45class ends 22:00 close						
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

ボクシング指導No.1
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
格闘技歴:ボクシング13年
戦績:81勝62勝19敗
一言:カッコいいフォームで練習しましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



小澤 謙人

有段者No.1
2001年7月17日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜18:00~22:00、
水曜7:00~11:00、木曜7:00~12:00、
格闘技歴:キックボクシング2年
一言:こ茶店お待ちしております!



村山 玄拓

優しきNo.1
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:水曜12:00~17:00
金曜13:00~22:00、日曜9:00~15:00
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!



足立 剛

美顔No.1
1977年11月11日(47)
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4年、ムエタイ4年
一言:一緒に頑張りましょう!



藤田 岳生

キック指導No.1
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頑張りましょう!



梅澤 礼

若さNo.1
2004年5月25日(20)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:木曜13:00~22:00、土曜9:00~15:00
格闘技歴:空手10年、キックボクシング7年
戦績:空手日本選手権優勝、キックボクシング3勝2敗
一言:常に全力で頑張ります!



野津 良太

ミット指導No.1
1987年6月18日(37)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜9:00~15:00
格闘技歴:キックボクシング8年
戦績:21戦11勝10敗、ランニング、ムエタイ(フライ級)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



岡山 直樹

テクニックNo.1
1990年10月27日(34)
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13:00~17:00
格闘技歴:キック10年
一言:まずは楽しむことから始めましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



ホリズム コウキ

テコンドー歴No.1
1999年5月3日(26)
指導クラス:キックボクシング、テコンドー
指導時間:水曜18:00~22:00、金曜7:00~12:00
格闘技歴:テコンドー20年
一言:アンチエイジングを自指して頑張ります!