



★ファイトフィット六本木ステーション 5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)

【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) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (モーニング) 小松 博史 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (MARU) 出田 裕一 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (モーニング) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無	※祝日営業は18時まで 5/5(月)子どもの日、5/6(火)振替休日	7	
8	フィジカルトレーニング (初心者) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 小松 博史 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット無	ボクシング (初心者) 【無料体験】 瀬下 鉄弥 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】 和田 拓也 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 小松 博史 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) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 出田 裕一 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) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無		9	
10	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング 【無料体験限定】 小松 博史 難易度★ 強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 出田 裕一 難易度★ 強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 出田 裕一 難易度★ 強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10	
11	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 小松 博史 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 【無料体験限定】 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥		11:30 自主練習	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	
13	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】 小松 博史 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度♥	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) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング 【無料体験限定】 中島 由晴 難易度★ 強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 奔田 航 難易度★ 強度♥	13
14	ボクシング (コンビネーションミット) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 小松 博史 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 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) 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (有酸素) 中島 由晴 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 奔田 航 難易度★ 強度♥	14
15	ボクシング (初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 小松 博史 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (無料体験) 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 中島 由晴 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 難易度★ 強度♥♥ミット無	15
16	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥ミット無	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) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★ 強度♥	キックボクシング (無料体験) 中島 由晴 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット無	16
17	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 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】 奔田 航 難易度★ 強度♥	ボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★ 強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 杉山 功一 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 中島 由晴 難易度★ 強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 奔田 航 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 【無料体験限定】 和田 拓也 難易度★ 強度♥	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	ボクシング (ダイエット) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (初心者) 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥ミット無	※無料体験者限定クラスは、 一般のクラスは実施しておりませんので ご注意ください。 自主練習は可能です。	19	
20	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (初心者) 【無料体験】 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 【無料体験】 奔田 航 難易度★ 強度♥♥ミット無	ボクシング (初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥ミット無	※ファイトフィットでは、マンスバーリングを 含むマンスバーリングは禁止です。 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 承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持たない場合がご ざいます。	20	
21	ボクシング (初心者) 【無料体験】 杉山 功一 難易度★ 強度♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 和田 拓也 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング (初心者) 奔田 航 難易度★ 強度♥ミット無	ボクシング (中級テクニック) 杉山 功一 難易度★ 強度♥♥ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★ 強度♥♥	21		
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★ 強度♥	キックボクシング (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) 難易度★ 強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 杉山 功一 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度♥	22		
23	22:45class ends		23:00 close				23	

ファイトフィット六本木ステーション インストラクター紹介

店舗代表 和田拓也

1992年6月30日(32)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 月曜7:00~12:00 火曜19:00~23:00
格闘技歴: 24年
キックボクシングをライフワークに! ミットNo.1



X



Facebook



Instagram



店舗SNS
TikTok



YouTube



LINE@



中島 由晴

1999年5月31日(25)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 土曜日12時~18時
格闘技歴: 6ヶ月
一言: 楽しくやっています! 基本に忠実度No.1



杉山 功一

1978年9月25日(46)
指導クラス: 格闘技
指導時間: 水曜14:00~20:00
格闘技歴: ボクシング20年
*タイトル: 東日本新人王準優勝など
一言: 格闘技で健康に!

美脚No.1



小松 伸史

1997年11月18日(27)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 火曜7:00~16:00
格闘技歴: 空手6年 空手の指導3年
一言: 基礎からの指導丁寧に教えていきます!

年間パーソナル売り上げNo.1



石戸谷 隆幸

1976年7月22日(48)
指導クラス: キックボクシング、フィジカル
指導時間: 金曜日19:00~23:00
格闘技歴: 25年 格闘空手、武段
一言: 格闘技で健康に! 美脚No.1



MARU

充実度No.1
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 木曜7:00~11:00、金曜15:00~18:00
格闘技歴: キックボクシング
一言: よろしくお願ひします。



斧田 航

1983年8月9日(41)
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 水曜13:00~23:00、日曜12:00~18:00
格闘技歴: ムエタイ3年
戦績: なし タイトル ランキング: なし
一言: キックボクシングで健康な身体作りを

美脚No.1



出田 裕一

1984年10月7日(40)
指導クラス: ボクシング
指導時間: 水曜7:00~11:00
格闘技歴: ボクシング10年以上
戦績: 35戦18勝16敗
ランキング: 第41代日本スーパーウェルター級王者
一言: 色々なレッスンを楽しんでいます! ★達成感のあるレッスンNo.1



瀬下 鉄弥

ミットによるレッスンNo.1
1993年2月20日(32)
指導クラス: ボクシング
指導時間: 金7:00~15:00
格闘技歴: ボクシング15年(ア26年)
一言: 基本的な動作を丁寧に指導します!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net