



# ★ファイトフィット北千住 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 ※木曜 7:00~22:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)「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 ■総合格闘技 ■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	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 若林 龍翔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 若林 龍翔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 旭野 穂 難易度★強度♥ミット1R	祝日営業日 5月5日、5月6日、7時~18時になります。		
8	キックボクシング (コンビネーションミット) 鈴木 宗義 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) 鈴木 宗義 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 若林 龍翔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 若林 龍翔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 旭野 穂 難易度★強度♥ミット1R			7
9	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 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) 若林 龍翔 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 若林 龍翔 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) 旭野 穂 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 岡本 義都 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 岡本 義都 難易度★強度♥	9
10	キックボクシング 【無料体験限定】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 鈴木 宗義 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 若林 龍翔 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 若林 龍翔 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 旭野 穂 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	10
11	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥ミット1R	有酸素キックボクシング 若林 龍翔 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)	キックボクシング (ダイエット) 岡本 義都 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) 岡本 義都 難易度★★強度♥ミット1R	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)	ボクシング 【無料体験限定】 矢代 明博 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	12
13	キックボクシング (初心者) 鈴木 宗義 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) 伊藤 義浩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 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)	ボクシング (初心者) 矢代 明博 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岡本 義都 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング (ダイエット) 鈴木 宗義 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥ミット1R	フレックス(ヨガ) 自主練、サンドバック禁止 伊藤 義浩 難易度★強度♥ミット無	キックボクシング (ダイエット) 岡本 義都 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)	ボクシング (コンビネーションミット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 岡本 義都 難易度★★強度♥ミット1R	14
15	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 鈴木 宗義 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 義浩 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) (ダイエット) 【無料体験】 岡本 義都 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)	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 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) 岡本 義都 難易度★★強度♥ミット1R	15
16	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 伊藤 義浩 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 岡本 義都 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)	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 岡本 義都 難易度★強度♥♥ミット1R	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)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡本 義都 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 若林 龍翔 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (初心者) 矢代 明博 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 若林 龍翔 難易度★★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 旭野 穂 難易度★強度♥ミットなし	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (ダイエット) 若林 龍翔 難易度★★強度♥ミットなし	ボクシング (グループ) 矢代 明博 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 旭野 穂 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】 若林 龍翔 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (グループ) 旭野 穂 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。 ※祝日は18時までの営業になります。 ※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。		19
20	有酸素キックボクシング 若林 龍翔 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 矢代 明博 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 旭野 穂 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) 若林 龍翔 難易度★★強度♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 旭野 穂 難易度★強度♥♥ミットなし			20
21	キックボクシング (中級テクニック) 若林 龍翔 難易度★★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 【無料体験】 矢代 明博 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) 旭野 穂 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 若林 龍翔 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】 旭野 穂 難易度★強度♥ミットなし			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 若林 龍翔 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 矢代 明博 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 旭野 穂 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close	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	

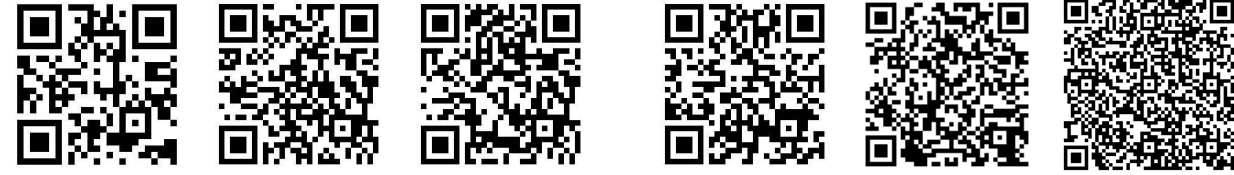
**店舗代表 若林 龍翔**

2003年10月9日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜18時~23時 水曜7時~12時  
木曜7時~11時、18時~22時  
格闘技歴:キックボクシング2年 若さNo. 1  
一言:楽しくレッスンします! 気持ちよく汗を流しましょう



**店舗SNS**

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**矢代 明博**

1994年6月23日(30)  
指導クラス:ボクシング、指導時間:  
火曜14時~23時、土曜12時~18時  
格闘技歴:ボクシング15年 クラスNo. 1  
戦績:プロ2勝5敗2分  
一言:ボクシングを皆様で楽しみましょう



**岡本 義都**

1999年8月2日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜13時~17時、土曜9時~12時  
日曜9時~18時  
格闘技歴:8年 元気No.1  
一言:格闘技で健康に!



**旭野 穂**

1993年1月21日(32)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:金曜7時~11時、18時~22時  
水曜19時~23時  
格闘技歴:キックボクシング10年 レッスンNo. 1  
初代KROSS×OVER  
スーパーフェザー級チャンピオン  
一言:皆さんの一撃強化、体力向上のお力になれば嬉しいです。



**伊藤 義浩**

1975年4月1日(50)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:水曜13時~17時  
格闘技歴:キックボクシング10年 大人の対応No.1  
一言:皆さんと楽しく練習します!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net