



# ★ファイトフィット横浜ポートサイド 5月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(月曜、金曜 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 ■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					9:00OPEN 9:10START		
7	キックボクシング(モーニング) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	<b>土を除く祝日の営業時間は 7:00-18:00となります。 5/5(月)、5/6(火)7:00-18:00</b>		7
8	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ミドルシニア) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 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) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	9:00open 9:10start		8
9	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット1R	9
10	キックボクシング(初心者) 新井 一世 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) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニク) 新井 一世 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 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) 小谷崎 徹 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) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット1R	10
11	キックボクシング(中級テクニク) 新井 一世 難易度★★強度♥♥ミット1R	超初心者キックボクシング 10回未満来店限定 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	超初心者キックボクシング 10回未満来店限定 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニク) 砂山 裕 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) 飯塚 開成 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)	フレックスクラス(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット無し	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)	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) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	12
13	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 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 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(中級テクニク) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニク) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	13
14	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(中級テクニク) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	フィジカルトレーニング(中級) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(中級テクニク) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 砂山 裕 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) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術(初心者) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	15
16	キックボクシング(ダイエット) 飯塚 開成 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ミドルシニア) ハリイ 永田 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) 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R	16
17	キックボクシング(コンビネーションミット) 飯塚 開成 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) 佐野 泰宏 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) 松本 樹弥 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) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R) ハリイ 永田 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット無し	17
18	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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング(ダイエット) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(有酸素) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング(有酸素) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット無し	レディースキックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット無し	※祝日は18時までの営業になります。		19
20	キックボクシング(初心者) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(中級テクニク) 佐野 泰宏 難易度★★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥ミット無し	※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。		20
21	フィジカルトレーニング(初級) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 佐野 泰宏 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 北嶋 克矢 難易度★強度♥	※フレックスクラスは音に合わせて行うストレッチクラスの 為、自主練習、サンドバッグは禁止となります。 ※レディースクラス(木曜 19:00-20:00)は女性のみ参加と なります。		21
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 小谷崎 徹 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 松本 樹弥 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 佐野 泰宏 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00 close	※金曜日 20:00のフィジカルクラスではサーキットトレーニング で全面を使用する為、申し訳ございませんが自主練習は ご遠慮ください。		22
23	22:45class ends 23:00 close							23

# ファイトフィット横浜ポートサイド インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日  
 指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜日19:00-23:00  
 格闘技歴:キック・空手  
 笑顔No.1  
 一言:美味しく楽しく健康に☆彡



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



新井 一世

1982年8月19日  
 指導クラス:ボクシング キックボクシング  
 指導時間:月曜日7:00-15:00  
 木曜日7:00-15:00  
 格闘技歴:12年  
 楽しさNo.1  
 一言:ニーズに合った指導をしています!



ハライ永田

1977年6月26日  
 指導クラス:キックボクシング・有酸素ボクシング  
 指導時間:  
 土曜日12:00-18:00  
 格闘技歴:ムエタイ19年  
 テクニックNo.1  
 一言:格闘技を楽しみましょう!



砂山 裕

1979年7月27日  
 指導クラス:寝技、キックボクシング  
 指導時間:  
 水曜日7:00-16:00、金曜日7:00-16:00  
 日曜日12:00-18:00  
 格闘技歴:柔術10年、キックボクシング5年  
 技師NO.1  
 一言:楽しく運動しましょう!



松本 樹弥

2001年10月21日  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:火曜日7:00-13:00、水曜日16:00-23:00  
 格闘技歴:キックボクシング、MMA  
 若手No.1 一言:格闘技を楽しみましょう!



佐野 泰宏

指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜日19:00-22:00、火曜日14:00-18:00、木曜日16:00-23:00  
 格闘技歴:キックボクシング6年  
 楽しさNo.1  
 一言:分かりやすく楽しいクラスを心がけています!



飯塚 開成

1997年10月4日  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 月曜日15:00-18:00、日曜日9:00-12:00  
 格闘技歴:ボクシング  
 吸収力No.1  
 一言:楽しくトレーニングできるよう勉強中です!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net