



★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	キックボクシング(モーニング) 【無料体験】 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) 【無料体験】 小谷崎 徹 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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 砂山 裕 難易度★強度♥♥ミット1R			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) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 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) 【無料体験】 新井 一世 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小谷崎 徹 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♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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♥	キックボクシング(初心者) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 平 圭司 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) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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) 【無料体験】 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) 平 圭司 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) 平 圭司 難易度★強度♥ミット1R	10
11	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) 小谷崎 徹 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(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	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)	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)	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】 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) 【無料体験】 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) 【無料体験】 ハリイ 永田 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♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 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♥	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	キックボクシング(初心者) 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) 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	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♥♥	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	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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♥	15
16	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 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) 【無料体験】 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 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) 【無料体験】 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 北嶋 克矢 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	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) 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) 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) 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) 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) 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) 【無料体験】 ハリイ 永田 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♥	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	ボクシング (有酸素) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	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♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥	※祝日は18時までの営業になります。 5月の祝日 5/3(金)、6/月=7:00-18:00 ※ファイトフィットはマズスパーは禁止です。 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たせ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		19
20	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	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♥♥	フィジカルトレーニング (ダイエット) 北嶋 克矢 難易度★強度♥♥			20
21	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) ハリイ 永田 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥♥	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♥♥	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♥			21
22	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♥	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			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: 月曜日 15:00-22:00、火曜日 7:00-12:00
 格闘技歴: キック・空手
 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・木曜日 7:00~15:00
 格闘技歴: 12年
 一言: ニーズに合った指導をしています!



ハリイ永田

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: 火曜日 13:00-22:00、木曜日 15:00-18:00、土曜日 13:00-18:00
 格闘技歴: ムエタイ19年
 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
 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: 水曜日 16:00-23:00
 格闘技歴: キックボクシング、MMA
 一言: 格闘技を楽しみましょう!



佐野 泰宏

1974年6月25日
 指導クラス: キックボクシング
 指導時間: 木曜日 19:00-23:00
 格闘技歴: キックボクシング6年
 一言: 分かりやすく楽しいクラスを心がけています!



平 圭史

1984年2月5日
 指導クラス: キックボクシング
 指導時間: 土曜日、日曜日 9:00-11:00
 格闘技歴: キックボクシング3年
 一言: 楽しいクラスを心がけています!

COMING SOON

北嶋 克矢

指導クラス: フィジカル、キックボクシング
 指導時間: 金曜日 16:00-22:00
 格闘技歴: 総合格闘技7年
 一言: 体力・筋力をつけたい方はフィジカルクラスおすすめです!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net