



★ファイトフィット渋谷宮益坂 6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) 祝日18:00迄

【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) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(モーニング) 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(モーニング) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度▼ミット1R	※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。 ※フレックスクラスは音楽に合わせてのストレッチクラスのため自主練習、サンドバッグ禁止になります。		7
8	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1R	ボクシング(初心者) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) ダニエレ ペヴェリニ 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」 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度▼ミット無し	脂肪燃焼有酸素 yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度▼ミット無し			9
10	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(ダイエット) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度▼ミット1R	ヒップホップダンス yamaguchi 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) ダニエレ ペヴェリニ 難易度★ 強度▼ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	ボクシング(有酸素サンドバック) 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット無し	ボクシング(初心者) ダニエレ ペヴェリニ 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(有酸素サンドバック) 野津 良太 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)			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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 一英 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング (有酸素) 東膳 慈苑 難易度★ 強度▼	12
13	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	ノーギ柔術(初心者) 石司 晃一 難易度★ 強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 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)	ボクシング(ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 藤井 一英 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 東膳 慈苑 難易度★ 強度▼ミット1R	13
14	キックボクシング(ダイエット) 野津 良太 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) 石司 晃一 難易度★★ 強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 藤井 一英 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 東膳 慈苑 難易度★ 強度▼ミット1R	14
15	ボクシング (有酸素サンドバック) 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 石司 晃一 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) 近藤 敏展 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) 近藤 敏展 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) 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング (中級者) 藤井 一英 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) 東膳 慈苑 難易度★★ 強度▼ミット1R	15
16	キックボクシング 「無料体験限定」 野津 良太 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 石司 晃一 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 一英 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 東膳 慈苑 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)	ボクシング(ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 近藤 敏展 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) 藤井 一英 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 東膳 慈苑 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	テコンドー(初心者) 「無料体験」 ホリスミ コウキ 難易度★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 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」 高崎 芳明 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」 高崎 芳明 難易度★ 強度▼ミット1R	※インストラクターの都合により、時間割と変更されることがあります。 ※告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※祝日は18:00までの営業になります。 ※無料体験限定は既存会員登録のレッスンはありません。 ※初心者キックボクシングクラスは来店数が5回未満の方の限定クラスです。 ※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様のミット受けはお断りする場合がございます。 ※テコンドークラス gravity1 ※中級者の基礎トレーニングをします。 ※テコンドークラス arcade action ※格闘技ゲームのキャラのような動きをします。 ※有酸素サンドバッククラス 音楽に合わせてサンドバック打ちをします。		19
20	テコンドー (gravity1) ホリスミ コウキ 難易度★★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 藤井 一英 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(ダイエット) 近藤 敏展 難易度★ 強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 高崎 芳明 難易度★ 強度▼ミット1R	総合格闘技(初心者) 高崎 芳明 難易度★ 強度▼ミット1R			20
21	テコンドー (arcade action) ホリスミ コウキ 難易度★★★ 強度▼ミット無し	キックボクシング(中級者) 藤井 一英 難易度★ 強度▼ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 近藤 敏展 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」 高崎 芳明 難易度★ 強度▼ミット1R	総合格闘技(中級者) 高崎 芳明 難易度★ 強度▼ミット1R			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ホリスミ コウキ 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 藤井 一英 難易度★ 強度▼	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) 高崎 芳明 難易度★ 強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★ 強度▼			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイトフィット渋谷宮益坂 インストラクター紹介

店舗代表 野津 良太

ミット指導No.1
1987年8月18日(38)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜7:00~17:00、木曜7:00~12:00
格闘技歴:キックボクシング8年
戦績:21戦11勝10敗 ランベング NJKFライト級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



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



石司 晃一

★格闘技への情熱No.1
1987年2月26日(38)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング、ノギ柔術
指導時間:火曜13:00~17:00
格闘技歴:22年
戦績:25戦19勝6敗 タイトル:第9代DEEPバンタム級王者
一言:格闘技を楽しんでやりましょう!



高崎 芳明

フジガールズNo.1
1992年8月22日(32)
指導クラス:キックボクシング、総合
指導時間:木曜19:00~23:00、金曜19:00~23:00
格闘技歴:空手
気になることは何でも聞いてください!



近藤 敏展

無道No.1
11月5日(非公認)
指導クラス:ボクシング
指導時間:水曜15:00~22:00、木曜14:00~18:00
金曜13:00~18:00
格闘技歴:ボクシング10年以上
部活のような指導を心がけてます!



ダニエレ・ペヴェリニ

美食家ボクシングNo.1
1974年12月21日(50歳)
指導クラス:ボクシング
指導時間:火曜7:00~12:00、金曜7:00~11:00
ボクシング歴:10年
是非一緒にボクシングを楽しみましょう!



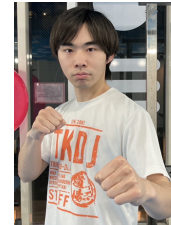
東 慈苑

空手No.1
2003年1月1日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:日曜12:00~18:00
格闘技歴:空手11年
一言:打撃に関する事でしたらお任せ下さい!



藤井 一瑛

格闘技歴No.1
1月4日(非公認)
指導クラス:キックボクシング、空手
指導時間:火曜19:00~23:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴:真流道場本部元前副代
一言:楽しく格闘技しましょう!



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:月曜19:00~23:00
格闘技歴:テコンドー7年
2021年東京日本選手権出場
一言:アンチエイジングを目指して頑張ります!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net