



# ★ファイトフィット本厚木 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00※祝日 18:00まで 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 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	<b>営業時間のお知らせ</b> 1/1 休館 1/2 12-15 1/3 7-18 1/13 7-18		7
8	キックボクシング (ダイエット) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 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」 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 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」 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 難易度★強度♥ミット1R			9
10	キックボクシング (ダイエット) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	<b>無料体験実施中！！</b> <b>体験予約はWEBから！！</b>		10
11	総合格闘技 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し			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「無料体験限定」 平山 諒
						12:00open 12:10start		
						自主練習		
13	キックボクシング (中級) 平山 諒 難易度★★強度♥♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 松本 大輔 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」 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 福岡 未来 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) 平山 諒 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) 吉原 翼 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平山 諒 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 大輔 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 大輔 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 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 福岡 未来 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」 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級) 吉原 翼 難易度★★強度♥♥ミット1R	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 松本 大輔 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 福岡 未来 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」 平山 諒 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」 吉原 翼 難易度★強度♥♥ミット1R	15
16	フィジカル (初級) 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	ノーギ柔術 (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ノーギ柔術 (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ノーギ柔術 (初心者) 福岡 未来 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (中級) 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 吉原 翼 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	フィジカル (初級) 福岡 未来 難易度★強度♥♥ミット無し	自主練習&ミット2R (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	自主練習&ミット2R (初心者) 吉原 翼 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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 清木場 哲生 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	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 平山 諒 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング「無料体験」 (初心者) 堀江 駿太 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 堀江 駿太 難易度★強度♥♥ミット無し	※ファイトフィットはマスパ、スパーリング等禁止と なっております。 若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。 ※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。 ※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。 ※無料体験限定は既存会員様のレッスンはありません。 ※女性スタッフ、専任しているスタッフ、スタッフより 体が大い会員様のミット受けはお断りする場合がございます。 ※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たせ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たない場合がございます。		19
20	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (中級) 清木場 哲生 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技(初心者) 堀江 駿太 難易度★強度♥ミット無し	総合格闘技(中級) 「無料体験」 堀江 駿太 難易度★強度♥♥ミット無し			20
21	キックボクシング(初心者) ミット無し	フィジカル(中級) 清木場 哲生 ミット無し	キックボクシング(中級) 平山 諒 ミット無し	総合格闘技(打ち込み) 堀江 駿太 ミット無し	ボクシング(有酸素) 堀江 駿太 ミット無し			21
	自主練習					自主練習		
22	21:45class ends 22:00 close							22

## 店舗代表 福岡 未来

達成感No.1  
2001年6月27日(22)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル  
指導時間:金曜日13:00~18:00  
格闘技歴:空手12年 総合格闘技3年  
一言:怪我に気をつけて楽しく練習しましょう



店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



## 松本 大輔

わかりやすさNo.1  
1998年8月11日(35)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、ノーギ柔術  
指導時間:火曜日7:00~16:00 水曜日、木曜日7:00~17:00  
金曜日7:00~12:00  
格闘技歴:総合格闘技、柔術  
一言:初めての方でもわかりやすいレッスンします!



## 平山 諒

実績No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜日7:00~17:00 木曜日19:00~22:00  
金曜日19:00~22:00 土曜日12:00~18:00  
格闘技歴:総合格闘技  
戦績:極真空手3年  
キックボクシング格闘技代理戦争チーム(武尊)  
MMA  
2020アマチュア修斗関東選手権優勝  
2021アマチュア修斗関東選手権優勝  
2021全日本アマチュア修斗選手権大会出場  
2023DEEPフューチャーキングトーナメント出場  
2023年 fighting Nexusプロデビュー勝利  
柔術 青帯  
一言:楽しく格闘技を学びましょう!

## 清木場 哲生

盛り上がりNo.1  
1994年12月24日(29)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:火曜日18:00~22:00  
格闘技歴:ボクシング3年  
一言:初心者の方でも楽しいレッスンにします!



## 堀江 竣太

身体づくりNo.1  
1994年9月20日(29)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:日曜日12:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング3年  
一言:楽しく理想の体を作りましょう!



## 吉原 翼

真面目No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:水曜日19:00~22:00  
格闘技歴:伝統派空手 キックボクシング  
一言:初心者の方でも丁寧に教えます!



## 杉野 恭信

楽しさNo.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜日19:00~22:00  
格闘技歴:16年  
一言:皆様楽しくトレーニングしましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net