



★ファイトフィット中目黒 9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)

【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 | 7:10 キックSTEP UP 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | 7:10 ボクシングSTEP UP 出田 裕一(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 7:10 キックSTEP UP 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 7:10 キックSTEP UP 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥ | ※新型コロナウイルス感染予防の為、原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。(1クラス45分間) ※また、人数制限12名までとさせていただきます。 ※予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。 | 7 | |
| 8 | 8:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 8:00 初心者ボクシング 出田 裕一(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 8:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥ | | 8 | |
| 9 | 9:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 9:00 初心者ボクシング 出田 裕一(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 9:00 初心者寝技 悠花 難易度★ 強度♥♥ | 9:00 空手 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 9:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | | 9 | |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットボクシング 出田 裕一(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 初心者MMA 悠花 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 10:00 初級フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥ | 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! | | |
| 11 | 11:00 ボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | 11:00 ボクシング無料体験限定 出田 裕一 難易度★ 強度♥ | 11:00 MMAテクニック 悠花 難易度★★ 強度♥♥ | 11:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥ | 11:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥ | 12:00open 12:10start | | |
| 12 | 12:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥♥ | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 12:10 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | 12:10 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | |
| 13 | 13:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 13:00 初心者キックボクシング 滝澤 亮(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 13:00 コアフローヨガ 悠花 難易度★ 強度♥ | 13:00 空手 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 13:00 キックSTEP UP 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | 13:00 キックSTEP UP 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | |
| 14 | 14:00 初心者MMA 悠花 難易度★ 強度♥ | 14:00 ダイエットキックボクシング 滝澤 亮(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 ボディシェイプピラティス 悠花 難易度★ 強度♥ | 14:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 14:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 14:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | |
| 15 | 15:00 ボディシェイプピラティス 悠花 難易度★ 強度♥ | 15:00 初心者キックボクシング 滝澤 亮 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 ダイエットキックボクシング MARU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 初級フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥ | 15:00 初級フィジカル 西田浩樹 難易度★ 強度♥♥ | |
| 16 | 16:00 ヴィンヤサヨガ 悠花 難易度★ 強度♥ | 16:00 中級キックテクニク MARU 難易度★★ 強度♥♥ | 16:00 中級キックテクニク MARU 難易度★★ 強度♥♥ | 16:00 ボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥ | 16:00 初心者キックボクシング MARU(無料体験) 難易度★ 強度♥ | 16:00 中級キックテクニク 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥ | 16:00 中級キックテクニク 西田浩樹 難易度★★ 強度♥♥ | |
| 17 | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 キックボクシング無料体験限定 MARU 難易度★ 強度♥ | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 キックSTEP UP 難易度★ 強度♥ | 17:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 17:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥~♥♥♥ | |
| 18 | 18:00 キックボクシング無料体験限定 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ | 18:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 18:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | 18:00 フリートレーニング インストラクター不在 | 18:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥ | 17:45class ends 18:00close | | |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 19:00 マット運動 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥ | 19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 19:00 初心者ボクシング 金子 虎旦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | ※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。 | | |
| 20 | 20:00 ダイエットキックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 20:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥ | 20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥ | 20:00 ダイエットボクシング 金子 虎旦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | ※有酸素ボクシング、サーキットボクシングクラス、ヨガクラスの際はサンドバックなどの大きな音がかかるトレーニングはご遠慮くださいませ。 ※テクニククラスでは対人練習で男女ペアを組む場合がございます。予めご了承ください。 ご理解、ご協力をお願いします。 ※インストラクターの都合により、時間割と担当者が変更となることがあります。SNS等で告知いたしますので、確認のほどお願い致します。 | | |
| 21 | 21:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 21:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥ | 21:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥ | 21:00 中級ボクシングテクニク 金子 虎旦 難易度★★ 強度♥♥ | 21:00 中級キックテクニク 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥ | 21 | 21 | |
| 22 | 22:00 自由練習&ミット2R 榊 皇秀 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 金子 虎旦 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22:00 自由練習&ミット2R 西田浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥ | 22 | 22 | |
| 23 | 22:45class ends 23:00 close | | | | | | 23 | 23 |

COMING SOON



高橋トモロヲ

指導クラス:寝技
寝技、総合格闘技
楽しいクラスを心がけます！

秋山 泰駕

1979年10月06日(43)
指導クラス:ボクシング
ボクシング
よろしくお願いします！

悠花

1990年12月12日(31)
指導クラス:ヨガ、ピラティス
MMA:関東柔術選手権2連覇
丁寧に指導していきます！

COMING SOON



瀧澤 亮

1985年6月28日
指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴:8年
楽しく健康的に運動しましょう！

出田 裕一

1984年10月7日
指導クラス:ボクシング
ボクシング歴:10年
楽しく頑張ってください！

COMING SOON



伊藤 力也

1999年10月29日
指導クラス:キックボクシング、空手
正道会館空手歴8年、少年部全国大会優勝・関東大会5連覇
格闘技で楽しく汗を流しましょう！

金子 虎旦

1998年03月11日(24)
指導クラス:ボクシング
ボクシング歴:6年
楽しくレッスン頑張ります！



西田 浩樹

1998年08月19日(24)
指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴:1年
楽しく体を動かしましょう！

COMING SOON



榎 皇秀

2001年9月30日(20)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:空手8年
まずは楽しむことから始めましょう！

MARU

指導クラス:キックボクシング
キックボクシング
よろしくお願いします！

★ファイトフィット中目黒 記載事項★

【注意事項】

- ・(中継あり)と記載された時間はオンラインでもご視聴いただけます。
- ※定点カメラをインストラクターのみが映るように設置しますが、ご参加頂いている会員様が映り込んでしまう可能性もございます。あらかじめご了承ください。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。
- ・コロナウィルス感染予防の為、おひとり様1時間滞在、1クラス45分間人数制限12名までとさせていただきます。
予約は不要ですが、万が一、定員に達した場合は、次のクラスまでお待ちいただく場合がございます。
- ・ファイトフィット店では、マスパーリングを含むスパーリングは禁止です。対人練習を行う場合はインストラクターの管理のもと行ってください。

【ステップアップクラス日程】

月曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

火曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

水曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

木曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

金曜 ・17:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level.4)

土曜 ・12:10(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

日曜 ・12:10(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

【勤務スタッフ、パーソナル日程】

※オンラインクラスは、トイカツ道場のラインアプリからのみ、ご予約が可能です。

パーソナルレッスンは平日7:00～19:00のみですが、個別の対応可能時間・店舗・競技は、LINEアプリのパーソナルレッスンの各インストラクターの項目からご確認ください。

※ お値段は、《30分3,300円、60分6,600円、90分9,900円、120分13,200円(税込)》の中から選択が可能です。

お支払いはクレジットカードのみです。現金、電子マネーなどでのお支払いはできません。

◇担当者名