

★ファイトフィット目黒白金 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)

【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 モーニングキックボクシング 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	※新型コロナウイルス感染症予防の為、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 13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 レディースキック 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 レディースボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	8:00 レディースキック 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 レディースボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	8:00 レディースキック 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング 尾高 領(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 斧田 航 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥			10
11	11:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	12:00open 12:10start		11
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 自主練習&ミット2R GEENIE 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 自主練習&ミット2R GEENIE 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	12:10 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	12
13	13:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	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 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	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 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	13
14	14:00 ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 レディースキック 岡山 直樹 難易度★ 強度♥	16:00 レディースキック 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 レディースキック 難易度★ 強度♥	16:00 レディースボクシング 難易度★ 強度♥	16:00 レディースキック 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16
17	17:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥	17:00 初心者キックボクシング (無料体験) 難易度★ 強度♥♥	17:00 自主練習&ミット2R GEENIE 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R 伊藤 力也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 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	19:00 初心者キックボクシング リンボー 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	※マッスパー、タッチゲーム、シャドーマスは禁止です。 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。		19
20	20:00 KICK OUT リンボー 難易度★ 強度♥♥	20:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥			20
21	21:00 レディースキック リンボー(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級ダイエットキックボクシング 岡山 直樹 難易度★★ 強度♥♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R リンボー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23



岡山 直樹

1990年10月27日(32)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング12年
まずは楽しむことから始めましょう！



GEENIE

1978年10月13日(44)
指導クラス:ボクシング
競技:ボクシング
一緒に楽しくボクシングしましょう！



Ryo

1985年10月12日(37)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング
楽しく頑張りましょう！



リンボー

6月8日
指導クラス:キックボクシング/KICK OUT
格闘技歴:キックボクシング2年
元気になるレッスンを心がけます！

COMING SOON

COMING SOON



斧田 航

指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
キックボクシングで楽しく汗を流しましょう！

伊藤 力也

1999年10月29日(23)
指導クラス:キックボクシング
競技:キックボクシング
キックボクシングで楽しく汗を流しましょう！

高崎 芳明

1992年9月22日
指導クラス:キックボクシング、総合
競技:空手
気になることは何でも聞いてください！