



★ファイトフィットガール目黒白金 12月時間割★

JR「目黒駅」徒歩5分！2018年12月1日オープン！
まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【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

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★	7:10 モーニングボクシング 菅 龍太郎★	7:10 モーニングボクシング 尾高 領★	7:10 モーニングボクシング 鳥羽 潤★	7:10 モーニングボクシング 尾高 領★	※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 させて頂きます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限13名まで とさせて頂きます。 予約は不要ですが、 方が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 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 尾高 領★(無料体験)	8:00 初心者ボクシング 鳥羽 潤★	8:00 初心者ボクシング 尾高 領★(無料体験)		8	
9	9:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	9:00 ボクシングSTEP UPクラス 菅 龍太郎★	9:00 キックSTEP UPクラス 尾高 領★	9:00 ボクシングSTEP UPクラス 鳥羽 潤★	9:00 キックSTEP UPクラス 尾高 領★		9	
10	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	10:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領★	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	10:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領★		10	
11	11:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	11:00 超初心者ボクシング 菅 龍太郎★(無料体験)	11:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★(無料体験)	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	11:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★(無料体験)	12:00 open 12:10 クラス開始	11	
12	12:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎★	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 超初心者ボクシング 鳥羽 潤★	12:10 超初心者ボクシング 中野 紗知★(無料体験)	12
13	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 体幹バランス+クールダウン 悠花★	13:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★(無料体験)	13:00 体幹バランス+クールダウン 悠花★	13:00 超初心者キックボクシング 尾高 領★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	13:00 ダイエットボクシング 中野 紗知★	13
14	14:00 ダイエットボクシング 河西 大輝★	14:00 コアフローヨガ 悠花★	14:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領★	14:00 コアフローヨガ 悠花★	14:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領★	14:00 ボクシングSTEP UPクラス 鳥羽 潤★	14:00 ボクシングSTEP UPクラス 中野 紗知★	14
15	15:00 初心者ボクシング 河西 大輝★(無料体験)	15:00 ピラティス 悠花★	15:00 初心者キックボクシング 尾高 領★(無料体験)	15:00 ピラティス 悠花★	15:00 初心者キックボクシング 尾高 領★(無料体験)	15:00 タイエットボクシング 鳥羽 潤★	15:00 タイエットボクシング 中野 紗知★	15
16	16:00 ダイエットボクシング 河西 大輝★	16:00 ヴァンヤサヨガ 悠花★	16:00 ダイエットキックボクシング ★	16:00 ヴァンヤサヨガ 悠花★	16:00 ダイエットキックボクシング ★	16:00 初心者ボクシング 鳥羽 潤★	16:00 有酸素ボクシング 中野 紗知★	16
17	17:00 ボクシング無料体験限定 河西 大輝★	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	17:00 ダイエットボクシング 鳥羽 潤★	17:00 ダイエットボクシング 中野 紗知★	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 ダイエットボクシング 中野 紗知★	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 瀧澤 亮★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在		17:45クラス終了 18:00close	18
19	19:00 超初心者ボクシング 河西 大輝★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 中野 紗知★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	19:00 超初心者キックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 中野 紗知★(無料体験)	※ファイトフィット目黒白金は、 女性専用店です。 男性会員様はご利用出来ません。 ご注意ください。		19
20	20:00 中級ダイエットボクシング 河西 大輝★★	20:00 中級ダイエットボクシング 中野 紗知★★	20:00 中級ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮★★	20:00 中級ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮★★	20:00 中級ダイエットボクシング 中野 紗知★★	※マススパー、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。		20
21	21:00 初心者ボクシング 河西 大輝★(無料体験)	21:00 有酸素ボクシング 中野 紗知★	21:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	21:00 有酸素ボクシング 中野 紗知★			21
22	22:00 ダイエットボクシング 河西 大輝★	22:00 ダイエットボクシング 中野 紗知★	22:00 ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮★	22:00 ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮★	22:00 ダイエットボクシング 中野 紗知★			22
23				22:45クラス終了 23:00 close				23



菅 龍太郎

1990年5月7日(31)

指導クラス:ボクシング

競技歴:ボクシング17年

カッコいいフォームでボクシングしましょう！



河西 大輝

1993年6月9日(28)

指導クラス:ボクシング

競技歴:ボクシング5年

一緒に楽しくボクシングしましょう！



悠花

1990年12月12日(31)

指導クラス:ヨガ、ピラティス

競技歴:総合2年、ヨガ3年

体の使い方を学びながらボディシェイプしましょう



中野 紗知

2000年4月7日(21)

指導クラス:フィジカル・有酸素ボクシング

指導歴:7ヵ月

楽しく有酸素しましょう！

★ファイトフィットガール目黒白金 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13名までとさせて頂きます。(制限人数に達していない場合は練習可能です)
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 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

火曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

水曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

木曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

金曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

土曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

日曜 第1週-level.1、第2週-level.2、第3週-level.3、第4週-level.4

【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　対応可能競技名・対応可能曜日・時間等の詳細は LINEアプリにてご確認下さい。