



★ファイトフィット中目黒 1月時間割★

日比谷線・東横線「中目黒駅」から徒歩4分！朝活、朝格、朝7:00～23:00まで年中無休！！
 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・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 モーニングキックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 藤林 慶之★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング MARU★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 森口 裕司★(無料体験)	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。 ※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 超初心者キックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 藤林 慶之★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング MARU★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 森口 裕司★(無料体験)			8
9	9:00 超初心者キックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 藤林 慶之★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング MARU★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	9:00 超初心者キックボクシング 森口 裕司★(無料体験)			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)	10:00 ダイエットキックボクシング 藤林 慶之★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング MARU★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	10:00 ダイエットキックボクシング 森口 裕司★(無料体験)			10
11	11:00 キックボクシング無料体験限定 初回体験者限定 西田 浩樹★	11:00 キックボクシング無料体験限定 初回体験者限定 藤林 慶之★	11:00 キックボクシング無料体験限定 初回体験者限定 MARU★	11:00 初級キックボクシングテクニク 室崎 憲昭★	11:00 キックボクシング無料体験限定 初回体験者限定 森口 裕司★			11
						12:00 open 12:10 start		
12	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	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:10 キックSTEPUPクラス 重吉 史斗★	12:10 ボクシングSTEPUPクラス ★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 昇侍★(無料体験)	13:00 コアフローヨガ 悠花★	13:00 ダイエットキックボクシング 石川 奈未★(無料体験)	13:00 ヴィンサガヨガ 悠花★	13:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング ★(無料体験)	13
14	14:00 超初心者ボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	14:00 超初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	14:00 ベーシックピラティス 悠花★	14:00 超初心者キックボクシング 石川 奈未★(無料体験)	14:00 フローピラティス 悠花★	14:00 キックボクシング無料体験限定 初回体験者限定 重吉 史斗★	14:00 超初心者ボクシング ★(無料体験)	14
15	15:00 ベーシックピラティス 悠花★	15:00 ダイエットキックボクシング 昇侍★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング MARU★(無料体験)	15:00 ダイエットキックボクシング 石川 奈未★(無料体験)	15:00 陰明ヨガ -relax- 悠花★	15:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗★(無料体験)	15:00 ダイエットボクシング ★(無料体験)	15
16	16:00 ヴィンヤサヨガ 悠花★	16:00 超初心者キックボクシング 昇侍★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング MARU★(無料体験)	16:00 超初心者ボクシング 金子 虎旦★(無料体験)	16:00 超初心者キックボクシング MARU★(無料体験)	16:00 初級キックボクシングテ 重吉 史斗★	16:00 中級ボクシングテクニク ★★	16
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STEPUPクラス 昇侍★	17:00 キックSTEPUPクラス MARU★	17:00 ボクシングSTEPUPクラス 金子 虎旦★	17:00 キックSTEPUPクラス 室崎 憲昭★	17:00 30分キックボクシング 重吉 史斗★	17:00 30分ボクシング ★	17
						17:30 自由練習&ミット 重吉 史斗		17:30 自由練習&ミット
18	18:00 キックSTEPUPクラス ハリイ 永田★	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	17:45クラス終了 18:00close		18
19	19:00 ダイエットムエタイ ハリイ 永田★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	19:00 超初心者ボクシング 金子 虎旦★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	※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 大きな音がで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でペアを 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。 ※1/1～14の悠花インストラクターのクラスはありません。		19
20	20:00 有酸素ボクシング ハリイ 永田★	20:00 初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング ★(無料体験)	20:00 初心者ボクシング 金子 虎旦★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)			20
21	21:00 ダイエットムエタイ ハリイ 永田★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング ★(無料体験)	21:00 ダイエットボクシング 金子 虎旦★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 室崎 憲昭★(無料体験)			21
22	22:00 30分ムエタイ ハリイ 永田★	22:00 30分キックボクシング 室崎 憲昭★	22:00 30分キックボクシング ★	22:00 30分ボクシング 金子 虎旦★	22:00 30分キックボクシング 室崎 憲昭★			22
22	22:30 自由練習&ミット ハリイ 永田★	22:30 自由練習&ミット 室崎 憲昭★	22:30 自由練習&ミット ★	22:30 自由練習&ミット 金子 虎旦★	22:30 自由練習&ミット 室崎 憲昭★			22
23	22:45クラス終了 23:00close							23



森口 裕司

1993年11月24日(28)

指導クラス:ボクシング、キックボクシング
ボクシング歴:7年、キックボクシング歴1年
格闘技でダイエット!



石川 奈未

1980年04月22日(41)

指導クラス:キックボクシング
カポエイラ1年、キックボクシング歴:2年
身体づくりから実践まで幅広く指導します。



重吉 史斗

1982年10月14日(39)

指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴:10年
丁寧に指導していきます!



西田 浩樹

1998年08月19日(23)

指導クラス:キックボクシング
キックボクシング歴:5年
ニーズに合った指導をしています!

★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-level3、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

森口裕司