



# ★ファイトフィット中目黒 3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<br>西田 浩樹★(無料体験)        | 7:10 モーニングボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                     | 7:10 モーニングキックボクシング<br>MARU★(無料体験)                   | 7:10 モーニングキックボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)               | 7:10 モーニングキックボクシング<br>青山 聖矢★(無料体験)                  | ※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。<br>対人練習を行う場合は、必ずインストラクター<br>の管理のもと行ってください。<br><br>※新型コロナウイルス感染予防の為、<br>原則お一人様1時間の練習とさせていただきます。<br>(1クラス45分間)<br><br>※また、人数制限 12名までとさせていただきます。<br>予約は不要ですが、万が一一定員に達した際は、<br>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<br>西田 浩樹★(無料体験)         | 8:00 超初心者ボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                      | 8:00 超初心者キックボクシング<br>MARU★(無料体験)                    | 8:00 超初心者キックボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                | 8:00 超初心者キックボクシング<br>青山 聖矢★(無料体験)                   |  |  | 8  |
| 9  | 9:00 超初心者キックボクシング<br>西田 浩樹★(無料体験)         | 9:00 超初心者ボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                      | 9:00 超初心者キックボクシング<br>MARU★(無料体験)                    | 9:00 超初心者キックボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                | 9:00 超初心者キックボクシング<br>青山 聖矢★(無料体験)                   |  |  | 9  |
| 10 | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>西田 浩樹★(無料体験)       | 10:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                    | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>MARU★(無料体験)                  | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)              | 10:00 ダイエットキックボクシング<br>青山 聖矢★(無料体験)                 |  |  | 10 |
| 11 | 11:00 キックボクシング無料体験限定<br>初回体験者限定 西田 浩樹★    | 11:00 ボクシング無料体験限定<br>初回体験者限定 森口 裕司★                 | 11:00 キックボクシング無料体験限定<br>初回体験者限定 MARU★               | 11:00 キックボクシング無料体験限定<br>初回体験者限定 石川 奈未★           | 11:00 キックボクシング無料体験限定<br>初回体験者限定 青山 聖矢★              |  |  | 11 |
|    |   |   |   |  |   | 12:00 open 12:10 start   |  |    |
| 12 | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                    | 12:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 12:10 ボクシングSTEPUPクラス<br>森口 裕司★   | 12:10 ボクシングSTEPUPクラス<br>森口 裕司★                   | 12 |
| 13 | 13:00 ダイエットボクシング<br>西田 浩樹★(無料体験)          | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)                 | 13:00 コアフローヨガ<br>悠花★                                | 13:00 ダイエットキックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)              | 13:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                    | 13:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)   | 13:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                 | 13 |
| 14 | 14:00 超初心者ボクシング<br>西田 浩樹★(無料体験)           | 14:00 超初心者キックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)                  | 14:00 ベーシックピラティス<br>悠花★                             | 14:00 超初心者キックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)               | 14:00 超初心者ボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                     | 14:00 超初心者ボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)  | 14:00 超初心者ボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                  | 14 |
| 15 | 15:00 ベーシックピラティス<br>悠花★                   | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)                 | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>MARU★(無料体験)                  | 15:00 ダイエットキックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)              | 15:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                    | 15:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)   | 15:00 ダイエットボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                 | 15 |
| 16 | 16:00 ヴィンヤサヨガ<br>悠花★                      | 16:00 超初心者キックボクシング<br>石川 奈未★(無料体験)                  | 16:00 超初心者キックボクシング<br>MARU★(無料体験)                   | 16:00 超初心者ボクシング<br>金子 虎旦★(無料体験)                  | 16:00 超初心者キックボクシング<br>MARU★(無料体験)                   | 16:00 中級ボクシングテクニク<br>森口 裕司★★   | 16:00 中級ボクシングテクニク<br>森口 裕司★★                     | 16 |
| 17 | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在             | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 17:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 17:00 ボクシングSTEPUPクラス<br>金子 虎旦★                   | 17:00 キックSTEPUPクラス<br>室崎 憲昭★                        | 17:00 30分ボクシング 森口 裕司★<br>17:30 自由練習&ミット2R 森口 裕司★   | 17:00 30分ボクシング 森口 裕司★<br>17:30 自由練習&ミット2R 森口 裕司★ | 17 |
| 18 | 18:00 キックSTEPUPクラス<br>★                   | 18:00 キックSTEPUPクラス<br>室崎 憲昭★                        | 18:00 キックSTEPUPクラス<br>森口 裕司★                        | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                    | 18:00 フリートレーニング<br>インストラクター不在                       | 17:45クラス終了 18:00close  |  | 18 |
| 19 | 19:00 初心者キックボクシング<br>★(無料体験)              | 19:00 初心者キックボクシング<br>室崎 憲昭★(無料体験)                   | 19:00 初心者キックボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                   | 19:00 超初心者ボクシング<br>金子 虎旦★(無料体験)                  | 19:00 初心者キックボクシング<br>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、<br>ヨガクラスの際はサンドバックなどの<br>大きな音がでるトレーニングはご遠慮くださいませ。<br>※テクニッククラスでは対人練習で男女でペアを<br>組む場合がございます。予めご了承ください。<br>ご理解、ご協力をお願いします。<br>※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<br>なることがあります。SNS等で告知いたしますので<br>確認のほどお願い致します。<br>※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 初心者キックボクシング<br>★(無料体験)              | 20:00 初心者キックボクシング<br>室崎 憲昭★(無料体験)                   | 20:00 初心者キックボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                   | 20:00 初心者ボクシング<br>金子 虎旦★(無料体験)                   | 20:00 初心者キックボクシング<br>室崎 憲昭★(無料体験)                   |  |  | 20 |
| 21 | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>★(無料体験)            | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>室崎 憲昭★(無料体験)                 | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>森口 裕司★(無料体験)                 | 21:00 ダイエットボクシング<br>金子 虎旦★(無料体験)                 | 21:00 ダイエットキックボクシング<br>室崎 憲昭★(無料体験)                 |  |  | 21 |
| 22 | 22:00 30分キックボクシング ★<br>22:30 自由練習&ミット2R ★ | 22:00 30分キックボクシング 室崎 憲昭★<br>22:30 自由練習&ミット2R 室崎 憲昭★ | 22:00 30分キックボクシング 森口 裕司★<br>22:30 自由練習&ミット2R 森口 裕司★ | 22:00 30分ボクシング 金子 虎旦★<br>22:30 自由練習&ミット2R 金子 虎旦★ | 22:00 30分キックボクシング 室崎 憲昭★<br>22:30 自由練習&ミット2R 室崎 憲昭★ |  |  | 22 |
| 23 | 22:45クラス終了 23:00close                     |   |   |  |   |  |  |    |



### 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!



### 悠花

1990年12月12日(31)

指導クラス:ヨガ、ピラティス、フィジカル  
MMA:関東柔術選手権2連覇  
丁寧に指導していきます!



### 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。



### 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きます!

# ★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ssql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ssql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 ・18:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

火曜 ・18:00(第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

水曜 ・18:00(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