



# ★ファイトフィット中目黒 4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 モーニングボクシング 森口 裕司★(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 西田 浩樹★(無料体験)	7:10 モーニングキックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	<p>※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。</p> <p>※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)</p> <p>※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。</p> <p><b>12:00 open 12:10 start</b></p>		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 超初心者ボクシング 森口 裕司★(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 西田 浩樹★(無料体験)	8:00 超初心者キックボクシング 西田 浩樹★(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 超初心者ボクシング 森口 裕司★(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 西田 浩樹★(無料体験)	9:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹★(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 ダイエットボクシング 森口 裕司★(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 石川 奈未★(無料体験)	10:00 初級フィジカル 西田 浩樹★			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 ボクシング無料体験限定 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 初回体験者限定 MARU★	11:00 キックボクシング無料体験限定 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 初回体験者限定 西田 浩樹★			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 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 西田 浩樹★	12:10 ボクシングSTEPUPクラス ★	12
13	13:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	13:00 ダイエットキックボクシング 森口 裕司★(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 ダイエットボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			13:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹★(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 森口 裕司★(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 超初心者ボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			14:00 超初心者キックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	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 森口 裕司★(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 ダイエットボクシング 秋山 泰幸★(無料体験)			15:00 初級フィジカル 西田 浩樹★	15:00 ダイエットボクシング ★(無料体験)	15
16	16:00 ヴェンヤサヨガ 悠花★	16:00 超初心者キックボクシング ★(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 中級キックテクニク 西田 浩樹★★	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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	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 西田浩樹★ 17:30 自由練習&ミット2R ★	17:00 30分ボクシング ★ 17:30 自由練習&ミット2R ★	17		
18	18:00 キックSTEPUPクラス 室崎 憲昭★	18:00 キックSTEPUPクラス 室崎 憲昭★	18:00 キックSTEPUPクラス 西田 浩樹★	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	<b>17:45クラス終了 18:00close</b>		18		
19	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 室崎 憲昭★(無料体験)	19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹★(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)	<p>※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。 ※1/1～14の悠花インストラクターのクラスはありません。</p>		19		
20	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 室崎 憲昭★(無料体験)	20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹★(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 室崎 憲昭★(無料体験)	21:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹★(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 自由練習&ミット 室崎 憲昭★	22:00 自由練習&ミット 室崎 憲昭★	22:00 自由練習&ミット 西田 浩樹★	22:00 自由練習&ミット2R 金子 虎旦★	22:00 自由練習&ミット2R 室崎 憲昭★			22		
23	<b>22:45クラス終了 23:00close</b>							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。



### 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!



### 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:1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