



# ★ファイトフィット中目黒 6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 モーニングボクシング 浦嶋 将之★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 出田 裕一★(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 伊藤 力也★(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、万が一一名員に達した際は、                      次のクラスまでお待ち頂く場合がございます。</p> <p>12:00 open 12:10 start</p>		7		
8	8:00 超初心者ボクシング 浦嶋 将之★(無料体験)	8:00 超初心者ボクシング 出田 裕一★(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 伊藤 力也★(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 超初心者ボクシング 浦嶋 将之★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 出田 裕一★(無料体験)	9:00 初級フィジカル 西田 浩樹★	9:00 空手 伊藤 力也★(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 ダイエットボクシング 浦嶋 将之★(無料体験)	10:00 ダイエットボクシング 出田 裕一★(無料体験)	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 伊藤 力也★(無料体験)	10:00 初級フィジカル 西田 浩樹★			10		
11	11:00 ボクシング無料体験限定 初回体験者限定 浦嶋 将之★	11:00 ボクシング無料体験限定 初回体験者限定 出田 裕一★	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 伊藤 力也★	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 キックボクシング無料体験限定 初回体験者限定 瀧澤 亮★	12:10 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★	12
13	13:00 ダイエットボクシング 浦嶋 将之★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 出田 裕一★(無料体験)	13:00 コアフローヨガ 悠花★	13:00 空手 伊藤 力也★(無料体験)	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰篤★(無料体験)			13:00 超初心者キックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	13:00 キックSTEPUPクラス 西田 浩樹★	13
14	14:00 超初心者ボクシング 浦嶋 将之★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 出田 裕一★(無料体験)	14:00 ボディシェイブピラティス 悠花★	14:00 超初心者キックボクシング 伊藤 力也★(無料体験)	14:00 超初心者ボクシング 秋山 泰篤★(無料体験)			14:00 ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	14:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹★(無料体験)	14
15	15:00 ボディシェイブピラティス 悠花★	15:00 ダイエットボクシング 出田 裕一★(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 伊藤 力也★(無料体験)	15:00 ダイエットボクシング 秋山 泰篤★(無料体験)			15:00 キックSTEP UPクラス 瀧澤 亮★	15:00 初級フィジカル 西田 浩樹★	15
16	16:00 ヴィンヤサヨガ 悠花★	16:00 超初心者ボクシング ★	16:00 中級キックテクニック MARU★	16:00 ボクシング無料体験限定 初回体験者限定金子 虎旦★	16:00 超初心者キックボクシング MARU★(無料体験)			16:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮★(無料体験)	16:00 中級キックテクニック 西田 浩樹★★	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 フリートレーニング インストラクター不在			17:00 自由練習&ミット2R 瀧澤 亮★	17:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹★	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 平山 恵★	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 初心者キックボクシング 室崎 憲昭(無料体験)	17:45クラス終了 18:00close		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 平山 恵★	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                      大きな音のでるトレーニングはご遠慮くださいませ。                      ※テクニッ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。</p> <p>※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。</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 ファイトビート 平山 恵★	20:00 初心者ボクシング 金子 虎旦★(無料体験)	20:00 フィジカル&ダイエットキック 室崎 憲昭★★			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 平山 恵★(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 キックSTEPUPクラス 室崎 憲昭★			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 平山 恵★	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	22:45クラス終了 23:00close							23		



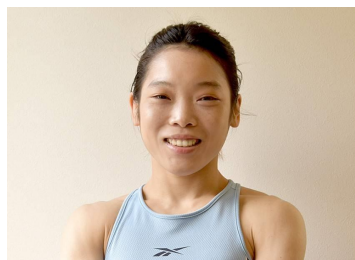
**浦嶋 将之**

1996年5月29日(25)  
指導クラス:ボクシング  
ボクシング10年、国体準優勝  
楽しいクラスを心がけます！



**秋山 泰駕**

1979年10月06日(43)  
指導クラス:ボクシング  
第49代東洋太平洋ミドル級チャンピオン  
よろしくお願ひします！



**悠花**

1990年12月12日(31)  
指導クラス:ヨガ、ピラティス  
MMA:関東柔術選手権2連覇  
丁寧に指導していきます！



**平山 恵**

1月9日  
指導クラス:キックボクシング  
指導歴:7年  
健康運動指導士

COMING SOON

**室崎 憲昭**

指導クラス:キックボクシング  
宜しくお願いします!!



**伊藤 力也**

1999年10月29日  
指導クラス:キックボクシング、空手  
正道会館空手歴8年、少年部全国大会優勝・関東大会5連覇  
格闘技で楽しく汗を流しましょう！



**金子 虎旦**

1998年03月11日(24)  
指導クラス:ボクシング  
ボクシング歴:6年  
楽しくレッスン頑張ります！



**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  
楽しく体を動かしましょう！

COMING SOON

COMING SOON

**MARU**

指導クラス:キックボクシング  
よろしくお願ひします!!

**出田 裕一**

1984年10月7日  
指導クラス:ボクシング  
ボクシング歴:10年  
楽しく頑張ってください!!



**瀧澤 亮**

1985年6月28日  
指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング歴:8年  
楽しく健康的に運動しましょう！

# ★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。
- ・コロナウイルス感染予防の為、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、電子マネーなどのお支払いはできません。

◇担当者名