



# ★ファイトフィットガール目黒白金 8月時間割★

【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

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	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 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	7:10 モーニングキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	※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 18名までとさせていただきます。 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) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	8:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			8		
9	9:00 ボクシングSTEP UP 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシングSTEP UP 上杉 友狼 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 尾高 領 難易度★ 強度♥	9:00 ボクシングSTEP UP GEENIE 難易度★ 強度♥	9:00 キックSTEP UP 尾高 領 難易度★ 強度♥			9		
10	10:00 ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥			無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	11:00 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥	11:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥					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 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00open 12:10start		12		
13	13:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	13:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 フリートレーニング インストラクター不在	13:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	13		
14	14:00 ダイエットボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	14:00 初めての寝技 悠花 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 尾高 領 難易度★ 強度♥♥	14:00 ボクシングSTEP UP GEENIE 難易度★ 強度♥	14:00 キックSTEP UP 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	14		
15	15:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	15:00 ピラティス 悠花 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ベーシックピラティス 悠花 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	15		
16	16:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	16:00 インヤンヨガ 悠花 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 ヴィンヤサヨガ 悠花 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	16		
17	17:00 ダイエットボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	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) 難易度★ 強度♥♥	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) 難易度★ 強度♥♥	17:00 自由練習&ミット2R GEENIE 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 伊藤 力也 難易度★ 強度♥~♥♥♥	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 キックボクシング無料体験限定 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥	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 難易度★ 強度♥	18:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:45class ends 18:00close		18		
19	19:00 初心者キックボクシング リンボー 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 安藤 武尊(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥	※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 KICK OUT(初級) リンボー 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットキックボクシング 安藤 武尊 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットキックボクシング 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥			※マスマスパー、タッチゲーム、 シャドーマスを禁止です。 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 初心者キックボクシング リンボー 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 安藤 武尊(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 瀧澤 亮(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者ボクシング 上杉 友狼 難易度★ 強度♥♥					21
22	22:00 自由練習&ミット2R リンボー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 安藤 武尊 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 上杉 友狼 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		



**菅 龍太郎**

1990年5月7日(32)  
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!



**上杉 友狼**

1998年12月11日(23)  
指導クラス:ボクシング  
格闘技歴:ボクシング6年  
ボクシングの魅力をお伝えします!



**Ryo**

1985年10月12日(36)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:キックボクシング  
楽しく頑張りましょう!



**GEENIE**

1978年10月13日(43)  
指導クラス:ボクシング  
競技:ボクシング  
一緒に楽しくボクシングしましょう!



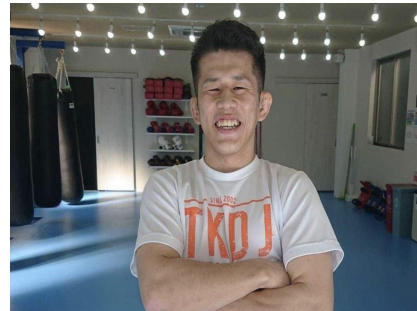
**悠花**

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



**瀧澤 亮**

1985年6月28日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
競技:キックボクシング  
楽しく健康的に運動しましょう!



**安藤 武尊**

1997年12月6日(23)  
指導クラス:キックボクシング 寝技 フィジカル  
格闘技歴:レスリング13年 空手5年  
一緒に練習して上手くなりましょう!



**リンポー**

6月8日  
指導クラス:キックボクシング/KICK OUT  
格闘技歴:キックボクシング2年  
元気になるレッスンを心がけます!



**伊藤 力也**

1999年10月29日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
競技:キックボクシング  
キックボクシングで楽しく汗を流しましょう!

# ★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名までとさせていただきます。(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アプリにてご確認ください。