



★ファイトフィット中目黒 11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 キックSTEP UP 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	7:10 キックSTEP UP 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	7:10 キックSTEP UP クレハ 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	7:10 キックSTEP UP 西田 浩樹(無料体験) 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 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	8:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥			8
9	9:00 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	9:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥♥	9:00 空手 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥			9
10	10:00 初心者キックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	10:00 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥♥	10:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	10:00 初級フィジカル 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	11:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	11:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定			11
12	12:00 スタイルアップ クレハ 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	12:00 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 クレハ 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	12
13	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 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	13:00 コアフローヨガ 悠花 難易度★ 強度♥	13:00 空手 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	13:00 キックSTEP UP 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者MMA 悠花 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	14:00 ポテンシャルピラティス 悠花 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング 秋山 泰駕(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ポテンシャルピラティス 悠花 難易度★ 強度♥	15:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング MARU(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング 秋山 泰駕 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	15:00 初級フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	15
16	16:00 ヴィンヤサヨガ 悠花 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク MARU 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニク MARU 難易度★★ 強度♥♥	16:00 ボクシング無料体験限定	16:00 初心者キックボクシング MARU(無料体験) 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットキックボクシング クレハ 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥	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 キックボクシング無料体験限定 MARU 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 キックSTEP UP 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 自由練習&ミット2R クレハ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 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 西田 浩樹 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 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 マット運動 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 金子 虎旦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマスパバーは禁止です。 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。		19
20	20:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	20:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥	20:00 グループミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	20:00 ダイエットボクシング 金子 虎旦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※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き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。		20
21	21:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥	21:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級ボクシングテクニク 金子 虎旦 難易度★★ 強度♥♥	21:00 中級キックテクニク 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥	21		
22	22:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 高橋 トモロラ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 金子 虎旦 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close					23		

COMING SOON



高橋トモロ

指導クラス:寝技
寝技、総合格闘技
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
ボクシング
よろしくお願いします！

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！

クレハ

1969年2月18日(53)
指導クラス:キックボクシング、スタイルアップ
AEJE認定アロマセラピーインストラクター
動けるしなやかな身体づくりを目指しましょう！



COMING SOON



COMING SOON

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
正連会館空手歴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(24)
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！

MARU

指導クラス:キックボクシング
キックボクシング
よろしくお願いします！



重吉 史斗

1982年10月14日(40)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング10年
丁寧に指導していきます！

★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 (第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

火曜 (第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

水曜 (第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level3、第4週-level4)

木曜 (第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

金曜 (第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level.4)

土曜 (第1週-level.1、第2週-level2、第3週-level.3、第4週-level4)

日曜 (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