



# ★ファイトフィット中目黒 1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 コンビネーションミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥	7:10 モーニングキックボクシング 西田 浩樹 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 モーニングキックボクシング 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 西田 浩樹 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 <b>フィジカル</b> 西田 浩樹 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 初心者キックボクシング 西田 浩樹 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 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 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 初級フィジカル 西田 浩樹 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 <b>フィジカル</b> 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	<b>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</b>		10	
11	11:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 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 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 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	<b>12:00open 12:10start</b>		11	
12	11:00 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 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	12:10 キックボクシング無料体験限定	12	
13	13:00 <b>フィジカル</b> 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	13:00 空手 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 <b>ダイエットボクシング</b> 秋山 泰篤(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット	13	
14	14:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 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 <b>フィジカル</b> 西田 浩樹 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 泰篤(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 <b>フィジカル</b> 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング	14	
15	15:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 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 コンビネーションミット 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 <b>ダイエットボクシング</b> 秋山 泰篤 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	15:00 <b>フィジカル</b> 難易度★ 強度♥♥	15	
16	16:00 <b>フィジカル</b> 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 コンビネーションミット 難易度★ 強度♥	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 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	16:00 中級キックテクニク 難易度★ 強度♥♥	16	
17	17:00 キックボクシング無料体験限定 難易度★ 強度♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 MARU 難易度★ 強度♥	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 キックボクシング無料体験限定 MARU 難易度★ 強度♥	17:00 自由練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自由練習&ミット2R 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 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	18:00 キックボクシング無料体験限定 関口 祐冬 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	<b>17:45class ends 18:00close</b>		18	
19	19:00 <b>ダイエットボクシング</b> 中国 颯太 難易度★ 強度♥♥	19:00 <b>ダイエットキックボクシング</b> 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 <b>マツト運動</b> 高橋 トモロヲ 難易度★ 強度♥	19:00 <b>ダイエットキックボクシング</b> 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 <b>ダイエットボクシング</b> 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	※ファイトフィットはマ斯巴は禁止です。 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 初心者ボクシング 中国 颯太 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	20:00 <b>ノーギ柔術初心者</b> 高橋 トモロヲ 難易度★ 強度♥	20:00 初心者MMA 関口 祐冬(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 コンビネーションミット 西田 浩樹 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 中級ボクシングテクニク 中国 颯太 難易度★ 強度♥♥	21:00 コンビネーションミット 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	21:00 <b>ノーギ柔術初心者</b> 高橋 トモロヲ 難易度★ 強度♥	21:00 中級MMAテクニク 関口 祐冬 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 中国 颯太 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 高橋 トモロヲ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 関口 祐冬 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



**高橋トモロヲ**

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！



**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！



**中園 颯太**

2003年12月19日(19)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
競技歴:ボクシング4年 国体5位  
一生懸命頑張るのでよろしくお願い致します！



**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  
正進会館空手歴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！

COMING SOON

**関口 祐冬**

1996年11月4日(25)  
指導クラス:キックボクシング、寝技  
競技歴:MMA10年  
楽しく運動しましょう！



**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！

COMING SOON

**MARU**

指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング  
よろしくお願い致します！