



★ファイトフィットガール目黒白金 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 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 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♥♥	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 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♥♥	8:00 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 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 尾高 領(無料体験) 難易度★ 強度♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 尾高 領(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 吉村 一葉 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♥♥	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 初心者キックボクシング 吉村 一葉 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♥	11:00 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♥					12:00open 12:10start
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 自由練習&ミット2R 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	12:00 自由練習&ミット2R 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	12:10 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	12:10 キックボクシング無料体験限定 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	12		
13	13:00 初心者キックボクシング 吉村 一葉 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 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 ダイエットキックボクシング 吉村 一葉 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 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 初心者キックボクシング 高崎 芳明 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 初心者ボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	14		
15	15:00 初心者空手 吉村 一葉 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 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 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 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 ダイエットキックボクシング 吉村 一葉 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明 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 初心者キックボクシング 高崎 芳明 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 初心者キックボクシング 吉村 一葉 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 ダイエットキックボクシング 高崎 芳明 難易度★ 強度♥♥	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 ボクシング無料体験限定 金子 虎旦 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 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	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 初心者ボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 曾木 心大(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 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 リンボー 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットキックボクシング 曾木 心大 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥	20:00 中級ダイエットキックボクシング 難易度★ 強度♥♥			※マスパバー、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 初心者ボクシング 金子 虎旦(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 曾木 心大 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 難易度★ 強度♥♥	21:00 初心者キックボクシング 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 金子 虎旦 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 曾木 心大 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自由練習&ミット2R 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!



GEENIE

1978年10月13日(44)
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!



Ryo

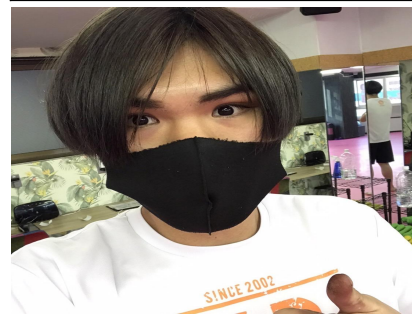
1985年10月12日(37)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング
楽しく頑張りましょう!



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!

COMING SOON



伊藤 力也

1999年10月29日(23)
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!

COMING SOON

吉村 一葉

2003年9月30日(19)
指導クラス:キックボクシング、空手
競技歴:空手15年
まずは楽しむことから始めましょう!

金子 虎旦

1998年3月11日(24)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング12年
まずは楽しむことから始めましょう!

曾木 心大

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!