



★ファイトフィット目黒白金 4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 レディースボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥ | 8:00 レディースボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥ | 8:00 レディースキック 尾高 領 難易度★ 強度♥ | 8:00 レディースボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥ | 8:00 レディースキック 尾高 領 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 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 初心者ボクシング 菅 龍太郎 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♥ | | | | | 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 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 瀧澤 亮 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 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥♥ | 14:00 初心者キックボクシング 高崎 芳明(無料体験) 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 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 初心者キックボクシング 瀧澤 亮 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 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 レディースキック 瀧澤 亮 難易度★ 強度♥ | 16:00 レディースキック 高崎 芳明 難易度★ 強度♥ | 16:00 レディースキック 難易度★ 強度♥ | 16:00 レディースボクシング 難易度★ 強度♥ | 16:00 レディースキック 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 瀧澤 亮 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 難易度★ 強度♥♥ | 17:00 ダイエットボクシング 難易度★ 強度♥♥ | 17:00 初心者キックボクシング 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 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 フリートレーニング インストラクター不在 | 17:45class ends 18:00close ※マスパパー、タッチゲーム、シャドーマスパは禁止です。 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。 | | 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 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 初心者ボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | | | 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 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 中級ダイエットボクシング 菅 龍太郎 難易度★ 強度♥♥ | | | 20 | | |
| 21 | 21:00 レディースキック リンボー 難易度★ 強度♥ | 21:00 レディースボクシング 金子 虎旦 難易度★ 強度♥ | 21:00 レディースキック 難易度★ 強度♥ | 21:00 レディースキック 難易度★ 強度♥ | 21:00 レディースボクシング 菅 龍太郎 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 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
戦歴:81戦62勝19敗
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

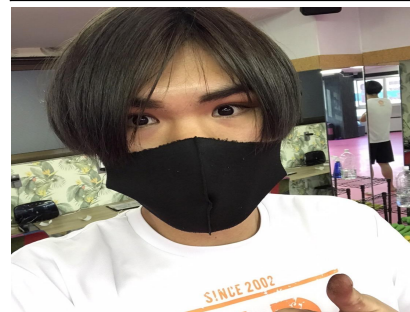
1985年10月12日(37)
指導クラス:キックボクシング
競技歴:キックボクシング
楽しく頑張りましょう!



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

瀧澤 亮

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!

金子 虎旦

1998年3月11日(25)
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!