



# ★ファイトフィット中目黒 7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 コンビネーションミット 榊 皇秀 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 難易度★ 強度♥♥	7:10 コンビネーションミット 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、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 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 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	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 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 フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	9:00 フリートレーニング インストラクター不在	9:00 空手 伊藤 力也 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 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 難易度★ 強度♥♥	10:00 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 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 初心者キックボクシング 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	12:00open 12:10start		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 ダイエットキックボクシング 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	12:10 キックボクシング無料体験限定 下田 真士 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 ダイエットキックボクシング 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 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥♥	13:00 空手 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	13:00 コンビネーションミット 下田 真士 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
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 ダイエットキックボクシング クレハ 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 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 ダイエットキックボクシング 下田 真士 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	14
15	15:00 ダイエットキックボクシング MARU 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 難易度★ 強度♥♥	15:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	15:00 コンビネーションミット 下田 真士 難易度★ 強度♥♥	15:00 フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	15
16	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 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 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	16:00 初心者キックボクシング 下田 真士 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 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 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R 下田 真士 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&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 フリートレーニング インストラクター不在	18:00 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	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 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	19:00 マット運動 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥	19:00 ダイエットキックボクシング 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	19:00 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♥♥	※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 ノーギ柔術初心者 松尾 健史 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 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥	20:00 初心者総合格闘技 関口 祐冬 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♥	※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あるので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 ノーギ柔術中級者 松尾 健史 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級キックボクシングテクニク 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥	21:00 中級総合格闘技 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥	21:00 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥			21
22	22:00 自主練習&ミット2R 松尾 健史 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 高橋 トモロフ 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 関口 祐冬 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

COMING SOON



**高橋トモロフ**

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 泰幸**

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！



**松尾 タンク 健史**

1976年10月26日(45)  
指導クラス:ブラジリアン柔術  
格闘技歴:茶帯 ブラジリアン柔術11年  
柔術を好きになってもらえるよう努力します



**伊藤 カ也**

1999年10月29日  
指導クラス:キックボクシング、空手  
正道会館空手歴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



**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  
よろしくお願いします！

COMING SOON

COMING SOON



**クレハ**

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

**下田 真士**

2003年2月10日(20)  
指導クラス:キックボクシング  
キックボクシング歴:12年  
皆様の技術向上のため頑張ります！

**榊 皇秀**

2001年9月30(21歳)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:空手8年  
運動は楽しむ事が1番です！