



# ★ファイトフィット中目黒 10月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 13:00~18:00(年中無休) 祝日 18:00迄

【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 藤井 重綺 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 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 西田 浩樹(無料体験) 難易度★ 強度♥							7	
8	8:00 ダイエットキックボクシング 藤井 重綺 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 フリートレーニング インストラクター不在	8:00 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♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥							8	
9	9:00 フィジカル 藤井 重綺 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 フィジカル 西田 浩樹 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 藤井 重綺 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 初心者キックボクシング 西田 浩樹 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 藤井 重綺 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 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	11:00 フリートレーニング インストラクター不在					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♥	13:00open 13:10start		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 スタイルアップ クレハ 難易度★ 強度♥♥	13:00 フィジカル 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥	13:00 ダイエットキックボクシング 廣田 秀太 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♥	13:10 コンビネーションミット 高橋 トモロヲ 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 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 廣田 秀太(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 初心者キックボクシング 高橋 トモロヲ 難易度★ 強度♥♥		14
15	15:00 フィジカル 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 キックボクシング無料体験限定 西田 浩樹 難易度★ 強度♥	15:00 ダイエットキックボクシング 廣田 秀太 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 高橋 トモロヲ 難易度★ 強度♥♥		15
16	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 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 フリートレーニング インストラクター不在	16:00 初心者キックボクシング 廣田 秀太 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 ノーギ柔術初心者 高橋 トモロヲ 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 廣田 秀太 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 高橋 トモロヲ 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 ノーギ柔術初心者 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 トモロヲ 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 フリートレーニング インストラクター不在					※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 トモロヲ 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 大きな音がで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 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 トモロヲ 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♥♥					※9月から祝日は18時までの営業になります。 10/9日は18時までの営業になります。		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 トモロヲ 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

COMING SOON



**高橋トモヲ**

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！

**廣田 秀太**

2002年2月16日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
格闘技歴:キックボクシング8年  
楽しくキックボクシングやりましょう！

**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！

**松尾 タンク 健史**

1976年10月26日(47)  
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

COMING SOON

COMING SOON



**関口 祐冬**

1996年11月4日(26)  
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(25)  
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  
よろしく願います！

COMING SOON

COMING SOON



**クレハ**

1969年2月18日(54)  
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！

**榎 皇秀**

2001年9月30(22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！

**藤井 重綺**

1995年11年17日(27)  
指導クラス:キックボクシング  
競技歴:ボクシング14年、キックボクシング3年  
楽しく格闘技しましょう！