



★ファイトフィット中目黒 11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♥	7:00 フリートレーニング インストラクター不在	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♥	※祝日18:00まで 今月の祝日11/3(金)、11/23(木)	
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♥		
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♥♥		
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!!	
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 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 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 西田 浩樹 難易度★ 強度♥
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 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 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥
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 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 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥
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 中級キックテクニック MARU 難易度★★ 強度♥♥	16:00 中級キックテクニック 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 中級キックテクニック 西田 浩樹 難易度★★ 強度♥♥
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 西田 浩樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥
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	
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ワーは禁止です。 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。 ※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。 ※テクニッ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。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。	
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 ダイエットキックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥		
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ック 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 初心者キックボクシング 西田 浩樹 難易度★ 強度♥♥		
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♥~♥♥♥		
23	22:45class ends		23:00 close			

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
運動は楽しむ事が一番です！

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！