



★ファイトフィット目黒白金 11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)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 モーニングキックボクシング 斧田 航 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 Ryo 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 Ryo 難易度★ 強度♥♥			7	
8	8:00 レディースキック 斧田 航(無料体験) 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 Ryo(無料体験) 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 Ryo(無料体験) 難易度★ 強度♥			8	
9	9:00 初心者キックボクシング 斧田 航(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者ボクシング GEENIE(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	9:00 初心者キックボクシング Ryo(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 Ryo(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 斧田 航 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 Ryo 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 Ryo 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 斧田 航 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 Ryo 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者ボクシング GEENIE(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング Ryo 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 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 ダイエットボクシング GEENIE 12:30 自主練習	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 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 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 高崎 芳明(無料体験) 難易度★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング Ryo(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 Ryo(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 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング 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 Ryo(無料体験) 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ボクシング Ryo(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	14:00 ダイエットキックボクシング Ryo(無料体験) 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(無料体験) 難易度★ 強度♥	14	
15	15:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸(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(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 初心者キックボクシング Ryo(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 Ryo(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	15:00 ボクシング無料体験限定 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 レディースボクシング 秋山 泰幸 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 レディースキック 難易度★ 強度♥	16:00 初心者ボクシング 難易度★ 強度♥♥	16:00 レディースキック 難易度★ 強度♥	16:00 ダイエットボクシング GEENIE 難易度★ 強度♥♥	16:00 初心者キックボクシング 伊藤 力也(無料体験) 難易度★ 強度♥	16	
17	17:00 ダイエットボクシング 秋山 泰幸 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 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 フリートレーニング インストラクター不在	17:00 自主練習&ミット2R GEENIE 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&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		18	
19	19:00 初心者キックボクシング リンポー 難易度★ 強度♥♥	19:00 初心者ボクシング 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥	19:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	19:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	※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。 ※レディースクラスは男性の方はご参加いただけませ ん。(フリートレーニングのみ可能)		19	
20	20:00 KICK OUT リンポー 難易度★ 強度♥♥	20:00 レディースボクシング 秋山 泰幸(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	20:00 レディースキック 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥	20:00 初心者キックボクシング 岡山 直樹(無料体験) 難易度★ 強度♥♥				20
21	21:00 レディースキック リンポー(無料体験) 難易度★ 強度♥	21:00 中級ダイエツボクシング 秋山 泰幸 難易度★ ★ 強度♥♥	21:00 初心者キックテクニック 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	21:00 中級ダイエツキックボクシング 岡山 直樹 難易度★ ★ 強度♥♥	21:00 初心者キックテクニック 岡山 直樹 難易度★ 強度♥♥	※9月から祝日は18時までの営業になります。 11/3(金)、23(木)は18時までの営業になります。 11/3(金)、23(木)は17時から30分クラスを行います。		21	
22	22:00 自主練習&ミット2R リンポー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥	22:00 自主練習&ミット2R 岡山 直樹 難易度★ 強度♥~♥♥♥				22
23	22:45class ends 23:00 close							23	



秋山 泰幸

1979年10月6日(44)
指導クラス:ボクシング
格闘技歴:ボクシング18年、キック4年、空手5年
ボクシングやキックの魅力をお伝えます！



GEENIE

1978年10月13日(45)
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

1984年10月13日(39)
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！



斧田 航

1983年8月9日(40)
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！



伊藤 力也

1999年10月29日(24)
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！



高崎 芳明

1992年9月22日(31)
指導クラス:キックボクシング、総合
競技:空手
気になることは何でも聞いてください！



岡山 直樹

1990年10月27日(33)
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10年
まずは楽しむことから始めましょう！