



★ファイトフィット中目黒 12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	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼	【年末年始の営業】 12/31(日) 12:00~15:00 1/1(月) 12:00~15:00 1/2(火) 12:00~15:00 1/3(水) 7:00~18:00 1/4(木) 通常営業	7	
8	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼		8	
9	フィジカル (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカル (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼		9	
10	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	スタイルアップ (初心者) クレハ 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	フィジカル (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	10
11	キックボクシング 【無料体験限定】 (足立剛) 足立剛 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (重吉史斗) 重吉史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) クレハ 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (足立剛) 足立剛 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	11		
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) クレハ 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ストレッチ&フィジカル (初心者) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (下田真士) 下田 真士 難易度★強度▼	12	
13	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	スタイルアップ (初心者) クレハ 難易度★強度▼	フィジカル (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼	ベリーダンス基礎 (超入門) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 石司 晃一 難易度★強度▼	13
14	キックボクシング (コンビネーションミット) 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) クレハ 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	ベリーダンス振付 (超入門) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼	14
15	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) MARU 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (足立剛) MARU 難易度★強度▼	ストレッチ&フィジカル (初心者) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 下田 真士 難易度★強度▼	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼	15
16	キックボクシング (中級テクニク) 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) MARU 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (中級テクニク) MARU 難易度★★強度▼▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	有酸素ダンス (初心者) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 石司 晃一 難易度★強度▼	16
17	キックボクシング 【無料体験限定】 (廣田秀太) 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (MARU) MARU 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 (MARU) MARU 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ベリーダンス (超入門) yuie 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットF) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットF) 石司 晃一 難易度★強度▼	17
18	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	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	フリートレーニング (インストラクター不在)	キックボクシング (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼	マツ運動 (初心者) 高橋 トモロフ 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) ルイ 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	ノーギ柔術 (初心者) 松尾 健史 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 高橋 トモロフ 難易度★強度▼	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 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。 ※9月から祝日は18時までの営業になります。		20
21	ノーギ柔術 (中級者) 松尾 健史 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 足立 剛 難易度★★強度▼▼	ノーギ柔術 (中級者) 高橋 トモロフ 難易度★★強度▼▼	総合格闘技 (中級者) 関口 祐冬 難易度★★強度▼▼	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼			21
22	キックボクシング (自主練習) 松尾 健史 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットF) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットF) 高橋 トモロフ 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットF) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットF) ルイ 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

COMING SOON

高橋トモロヲ

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！



石司 晃一

1987年2月26日(36)

指導クラス:キックボクシング

競技歴:22年 第9代DEEPバンタム級チャンピオン
格闘技を楽しんでやりましょう！

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！



ルイ

2003年11月15日(20)

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1年
キックボクシングで健康になりましょう！

COMING SOON

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！

COMING SOON

関口 祐冬

1996年11月4日(27)

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！

COMING SOON

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！



重吉 史斗

1982年10月14日(41)

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！



足立 剛

1977年11月11日(46)

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4年、ムエタイ2年
一緒に頑張りましょう！



榊 皇秀

2001年9月30日(23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！



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

MARU

指導クラス:キックボクシング
キックボクシング
よろしくお願ひします！



yuie

指導クラス:ベリーダンス、有酸素ダンス
ダンス歴:ベリーダンス13年、社交ダンス7年
健康的で楽しいライフスタイルを意識し指導します！
人生100年時代！楽しんでいきましょう！