



★ファイトフィット目黒白金 12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	キックボクシング(モーニング) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥			7	
8	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥	ボクシング(レディース) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(レディース) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥			8	
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥			9	
10	キックボクシング(ダイエット) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 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(初心者) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 11:30 自主練習	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥♥	12:00open 12:10start		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)	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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥	12	
13	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(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度♥♥	13	
14	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥	14	
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥♥	15	
16	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング(レディース) 難易度★強度♥	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(レディース) 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥	16	
17	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)	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)	ボクシング (自主練習&ミット2R) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 伊藤力也 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)	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)	17:45class ends 18:00close		18	
19	キックボクシング(初心者) リンボー 難易度★強度♥♥	ボクシング 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 ※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	KICK OUT リンボー 難易度★強度♥♥	ボクシング(レディース) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	※祝日は18時までの営業になります。 年末年始は下記スケジュールです。 お間違いないようご注意ください。		20	
21	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 リンボー 難易度★強度♥	ボクシング(中級ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(中級ダイエット) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	12月31日(日)12時~15時 1月1日(月)休館 1月2日(火)12時~15時 1月3日(水)7時~18時 1月4日(木)通常スケジュール		21	
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) リンボー 難易度★強度♥	ボクシング(自主練習&ミット2R) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 岡山直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 岡山直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(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！