



★ファイトフィット中目黒 1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♥ミット1R	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♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	【年始の営業】 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 1/8(月) 祝日営業 7:00~18:00 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		7
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度♥			8
9	フィジカルトレーニング (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♥ミット1R	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♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 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♥ミット1R			9
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R			10
11	キックボクシング 「無料体験限定」 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 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 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)	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)	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 難易度★強度♥	13:00open 13:10start	12
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芹澤 東洋 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	ベリーダンス(超入門) 「無料体験」 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♥	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♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 芹澤 東洋 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	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 (初心者) 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♥	14
15	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 足立 剛 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♥	キックボクシング (ダイエット) 石司 晃一 難易度★強度♥	15
16	キックボクシング (中級テクニック) 廣田 秀太 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) MARU 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 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)	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 (中級テクニック) 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♥	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 廣田 秀太 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 MARU 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 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)	ベリーダンス振付 (超入門) yuie 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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 ※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。 ※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。 ※ミット1Rのクラスは3人以下の場合のみミットを1 R持ちま す。参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでご 了承ください。また、途中から参加された方のミットは持て ない場合がございます。		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♥	マット運動 (初心者) 高橋 トモロウ 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♥			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♥	ノーギ柔術 (初心者) 高橋 トモロウ 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♥			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 (中級テクニック) 足立 剛 難易度★★強度♥♥	ノーギ柔術 (中級者) 高橋 トモロウ 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 (コンビネーションミット) 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2R) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高橋 トモロウ 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) ルイ 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

COMING SOON

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！



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(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！



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

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！

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！



足立 剛
1977年11月11日 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4年 一緒に頑張りましょう！

MARU
指導クラス:キックボクシング キックボクシング よろしくお願いします！

COMING SOON

COMING SOON

芹澤東洋
指導クラス:キックボクシング 初心者の方にも丁寧に楽しんでもらえる様指導します。 よろしくお願いします！

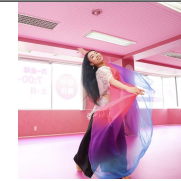


ルイ
2003年11月15日(20) 指導クラス:キックボクシング 格闘技歴:キックボクシング1年 キックボクシングで健康になりましょう！

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！



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！