



★ファイトフィット中目黒 3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	ベリーダンス (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) 榊 皇秀 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) ルイ 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) ルイ 難易度★強度▼	【3月度祝日営業日】 3/20(水)祝日営業 7:00~18:00 <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!! </div>		7
8	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 (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) ルイ 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 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼			8
9	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) 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】 ルイ 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(ダイエット) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼ミット1R			9
10	ベリーダンス(基礎) yuie 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▼ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 ルイ 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	フィジカルトレーニング (初心者) ルイ 難易度★強度▼			10
11	ベリーダンス(振付) yuie 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】 ルイ 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】 ルイ 難易度★強度▼			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)	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) 【無料体験】 ルイ 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】 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) 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) 【無料体験】 ルイ 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 (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) 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▼	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 (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▼	15
16	キックボクシング (ダイエット) 廣田 秀太 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 (初心者) MARU 難易度★強度▼ミット1R	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 (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 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)	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 (自主練習&ミット) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 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)	キックボクシング (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。 ※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。 ※ミット1Rのクラスは3人以下の場合のみミットを1R持ちま ず。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 (ダイエット) 足立 剛 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) 【無料体験】 足立 剛 難易度★強度▼	ブラジリアン柔術 (初心者)(ノーギ可) 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(初心者) 【無料体験】 足立 剛 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 (コンビネーションミット) 足立 剛 難易度★強度▼	ブラジリアン柔術 (中級者)(ノーギ可) 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 (コンビネーションミット) 足立 剛 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) 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 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) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット) 足立 剛 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



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



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！

榊 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！

