



# ★ファイトフィット目黒白金 3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♥♥	※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R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。		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♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(レディース) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R			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♥ミット1R	ボクシング(レディース) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R			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) Ryo 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♥ミット1R	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥ミット1R	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♥ミット1R			12:00open 12:10start	
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(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♥	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♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(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♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	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) 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♥ミット1R	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) 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♥ミット1R	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♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「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」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 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♥♥	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♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) Ryo 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♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	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	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 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) 「無料体験」 芹沢 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♥ミット1R	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(初心者) 「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)  ※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようご注意ください。  3月20日(水)7時~18時		19	
20	キックボクシング(ダイエット) 芹沢 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 「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♥			20	
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 芹沢 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 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♥♥			21	
22	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 芹沢 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します!



**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!



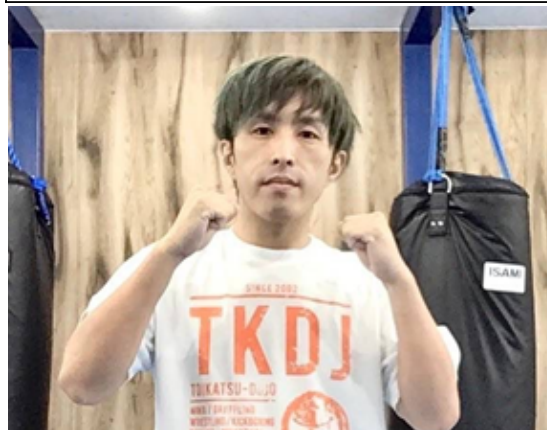
**Ryo**

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!

COMING SOON

**芹沢**

年齢非公開  
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  
楽しんで貰えるように指導します!



**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!