



# ★ファイトフィット溝の口 4月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(火22:00)※祝日 18:00まで 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

【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) 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 福岡 未来 難易度★強度♥ミット1R	<b>※祝日 18:00まで 今月の祝日 4/29(月)</b>  9:00open 9:10start		7
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 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」 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 福岡 未来 難易度★強度♥ミット1R			8
9	キックボクシング 「無料体験限定」 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 堀江 竣太 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」 平山 諒 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 福岡 未来 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♥	ボクシング (初心者) 外村 元 難易度★強度♥	9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	フィジカル(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥♥	キックボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 足立 剛 難易度★強度♥ミット1R	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 平山 諒 難易度★強度♥	総合格闘技(初心者) 「無料体験」 福岡 未来 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 (コンビネーションミット) 外村 元 難易度★強度♥♥	10
11	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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) 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 福岡 未来 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 外村 元 難易度★強度♥ミット1R	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)	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)	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」 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 関口 祐冬 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)	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」 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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) 堀江 竣太 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) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカル(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 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♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	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 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 堀江 竣太 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♥♥	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	15
16	フィジカル(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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 (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	フィジカル(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 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) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥	16
17	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 芹沢 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小島 岳大 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 芹沢 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)	<b>17:45class ends 18:00close</b>		18
19	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 芹沢 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 國金 慎太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥	<b>※ミドルシニアクラスは 50代以上推奨のクラスになります。</b>		19
20	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芹沢 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 難易度★強度♥♥	<b>※ファイトフィットはマスパー禁止です。 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。</b>		20
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 芹沢 難易度★強度♥ 21:30 自主練習	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	フィジカル(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥	<b>※インストラクターの都合により時間割が 変更されることがあります。 SNSで告知しますのでご確認の上ご来店ください。</b>		21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小島 岳大 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミットR) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 堀江 竣太 難易度★強度♥	<b>※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。</b>		22
23	22:45class ends 23:00close							23

# ファイトフィット溝の口 インストラクター紹介

**店舗代表 小島 岳大**

1992年7月26日(31)

指導クラス:キックボクシング、ボクシング  
 格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年  
 一緒に楽しくキックボクシングをしましょう！



ご意見クレームはこちらまで



info@tkdj.net



**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！



**堀江 竣太**

1994年9月20日(29)

指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:キックボクシング2年  
 格闘技で心身共に健康に！



**林 直人**

1989年6月2日(34)

指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:総合格闘技3年、ボクシング1年  
 継続は力なり、理想の自分になりましょう！



**福岡 未来**

2001年5月27日(22)

指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:空手、総合格闘技  
 楽しく怪我に気をつけて頑張りましょう！



**外村 元**

1975年6月19日(48)

指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
 格闘技歴:ボクシング10年、キックボクシング10年  
 格闘技を通じて楽しく過ごしましょう！



**関口 祐冬**

1996年11月4日(27)

指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:総合格闘技10年  
 楽しく運動しましょう！



**園金 慎太郎**

1993年12月5日(30)

指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:総合格闘技7年  
 寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。



**平山 隼**

指導クラス:キックボクシング、総合  
 格闘技歴:総合格闘技  
 楽しく頑張りましょう！



**芹沢**

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