



# ★ファイトフィット中目黒 5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 (初心者) 國金 慎太郎 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) 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♥ミット1R	5月祝日営業日 5月3日(金)7:00~18:00 5月6日(月)7:00~18:00		7	
8	キックボクシング (初心者) 國金 慎太郎 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) 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 「無料体験限定」 ルイ 難易度★強度♥			8	
9	キックボクシング (コンビネーションミット) 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミット1R	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(初心者) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		9	
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 國金 慎太郎 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	フィジカルトレーニング (初心者) ルイ 難易度★強度♥			10	
11	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」 ルイ 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♥	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」 ルイ 難易度★強度♥		12:00open 12:10start キックボクシング 「無料体験限定」 下田 真士 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)		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 (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♥	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 (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♥	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 (初心者) MARU 難易度★強度♥ミット1R	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)	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♥ミット1R	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♥	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♥			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		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 トモロヲ 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♥	※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。  ※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で告知しますので確認の上ご来店ください。  ※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。		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 トモロヲ 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♥	ノーギ柔術 (中級者)(ノーギ可) 高橋 トモロヲ 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 トモロヲ 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) 足立 剛 難易度★強度♥			22	
23	22:45class ends 23:00close							23	

# ファイトフィット中目黒 インストラクター紹介

**店舗代表 足立 剛**

1977年11月11日(46)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜19:00~23:00、木曜7:00~16:00、金曜19:00~23:00  
 格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年  
 一言:一緒に頑張らしましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**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  
 指導時間:  
 水曜7:00~15:00、金曜7:00~12:00  
 一言:キックボクシングで健康になりましょう!



**榊 皇秀**  
 2001年9月30日(22歳)  
 指導クラス:キックボクシング  
 格闘技歴:空手8年  
 指導時間:7:00~10:00  
 一言:運動は楽しむ事が1番です!



**石司 晃一**  
 1987年2月26日(36)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:日曜13:00~18:00  
 競技歴:22年 第9代DEEPバンタム級チャンピオン  
 一言:格闘技を楽しんでやりましょう!



**重吉 史斗**  
 1982年10月14日(40)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:火曜10:00~16:00、金曜13:00~18:00  
 格闘技歴:15年  
 戦績:5戦2勝2敗1分  
 一言:パーソナルレッスンもおすすめです!



**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  
 指導時間:水曜13:00~17:00  
 格闘技歴:総合格闘技10年  
 一言:楽しく運動しましょう!



**國金 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  
 指導時間:水曜19:00~23:00  
 格闘技歴:総合格闘技7年  
 一言:寝技やキックのクラスを担当しています。

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

**高橋トモロヲ**  
 指導クラス:ブラジリアン柔術、ノーギ柔術  
 指導時間:  
 水曜19:00~23:00  
 格闘技歴:ブラジリアン柔術、総合格闘技  
 一言:楽しいクラスを心掛けます。



**松尾 タンク 健史**  
 1976年10月26日(47)  
 指導クラス:ノーギ柔術  
 指導時間:月曜20:00~23:00  
 格闘技歴:ブラジリアン柔術 茶帯  
 一言:柔術を好きになってもらえるよう努力します

Coming Soon

**MARU**  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:火曜16:00~18:00 水曜15:00~18:00  
 格闘技歴:キックボクシング  
 一言:よろしくお願ひします。

Coming Soon

**下田 真士**  
 2003年2月10日(20)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:土曜12:00~18:00  
 格闘技歴:キックボクシング12年  
 一言:皆様の技術向上の為、頑張ります!

Coming Soon

**廣田 秀太**  
 2002年2月16日(21)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:月曜13:00~18:00  
 格闘技歴:キックボクシング  
 一言:楽しくキックボクシングをやりましょう!