



★ファイトフィット溝の口 5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) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	※祝日 18:00まで 今月の祝日 5/3(金)、5/6(月) 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」 高橋 聖央 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 「無料体験限定」 高橋 聖央 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) 高橋 聖央 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	キックボクシング (コンビネーションミット) 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高橋 聖央 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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 高橋 聖央 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	ボクシング (有酸素) 高橋 聖央 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	ボクシング (有酸素) 高橋 聖央 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)	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) 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)	17:45class ends 18:00close		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♥	※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。 ※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で告知しますのでご確認の上ご来店ください。		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 (初心者) 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♥♥	※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。		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♥	※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。		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♥	※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。		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
 指導時間:月曜14:00~23:00
 木曜14:00~23:00、日曜13:00~18:00
 格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年
 一言:楽しくキックボクシングで汗を流しましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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:
 水曜7:00~12:00、土曜9:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ2年
 一言: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
 指導時間:
 火曜7:00~16:00、金曜14:00~23:00
 格闘技歴:キックボクシング2年
 一言:格闘技で健康に!



林 直人
 1989年6月2日(34)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:月曜7:00~12:00
 格闘技歴:総合格闘技3年、ボクシング1年
 一言:継続は力なり、理想の自分になりましょう!

Coming Soon

平山 諒
 1999年2月16日(25)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:木曜7:00~12:00
 格闘技歴:総合格闘技
 一言:よろしくお願ひします。



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。



高橋 聖央
 2003年5月29日(20)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 金曜7:00~12:00、日曜9:00~12:00
 格闘技歴:キックボクシング3ヶ月
 一言:楽しいクラスにしていきたいと思います!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

Coming Soon

芹沢
 1993年12月5日(30)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜17:00~22:00
 格闘技歴:キックボクシング
 一言:よろしくお願ひします。