



★ファイトフィット自由が丘 5月時間割★

【営業時間】平日7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 中村 龍翔 難易度★強度▼		7
8	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	ボクシング 【無料体験限定】 中村 龍翔 難易度★強度▼	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	フィジカルトレーニング (ダイエット) 中村 龍翔 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▼	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼
10	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 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▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 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▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 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 (初心者) 新井 一世 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 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(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 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▼
12	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 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)	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 (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 重吉 史斗 難易度★強度▼
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 (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 (ダイエット) 新井 一世 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▼	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼
14	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】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ムエタイ (中級テクニク) 新井 一世 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▼	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング(ミドルシニア) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (ダイエット) 中村 龍翔 難易度★強度▼
15	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊 皇秀 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 (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 関口 祐冬 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▼	フィジカルトレーニング (初心者) 中村 龍翔 難易度★強度▼
16	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 (初心者) (インストラクター不在)	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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▼	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 (中級テクニク) 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング(初心者) 【無料体験】 中村 龍翔 難易度★強度▼
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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) 重吉 史斗 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▼	キックボクシング 【無料体験限定】 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 榊 皇秀 難易度★強度▼	ボクシング (自主練習&ミット)R 中村 龍翔 難易度★強度▼
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) CHIEKO 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)	18:00 close	
19	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 CHIEKO 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 5月3日、5月6日は18時close	
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 石川 奈未 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▼	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。	
21	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニク) 【無料体験】 榊 皇秀 難易度★強度▼		
22	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R ルイ 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 石川 奈未 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット)R 重吉 史斗 難易度★強度▼		
23	23:00 close						

ファイトフィット自由が丘 インストラクター紹介

店舗代表 榊 皇秀

2001年9月30日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~18:00、水曜15:00~18:00
金曜19:00~23:00、土曜13:00~18:00
格闘技歴:2年
一言:フォームの改善ならおまかせください!



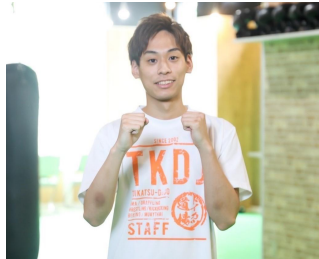
重吉 史斗

1982年10月14日(40)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜15:00~23:00、火曜20:00~23:00、木曜14:00~23:00
土曜9:00~12:00、日曜9:00~12:00
格闘技歴:15年
一言:パーソナルレッスンもおすすめです!



CHIEKO

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜18:00~20:00
格闘技歴:20年
一言:格闘技の楽しさを共有したいです。



新井 一世

生年月日:非公開
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
水曜7:00~15:00
格闘技歴:20年
一言:格闘技で健康に!



石川 奈未

1990年4月22日(44)
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
水曜19:00~23:00
格闘技歴:10年
一言:格闘技で身体能力覚醒させましょう★

X Facebook Instagram



店舗SNS

TikTok YouTube LINE@



ルイ

生年月日:非公開
指導クラス:ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月曜7:00~13:00、木曜7:00~11:00
格闘技歴:2年
一言:格闘技で健康に!



中村 龍翔

2000年6月20日(23)
指導クラス:ボクシング、フィジカル
指導時間:
火曜7:00~11:00、金曜7:00~11:00
日曜13:00~18:00
格闘技歴:柔道2年
一言:楽しく体を動かしましょう!

Coming Soon

関口 祐冬

1996年11月4日(27)
指導クラス:ノーギ、キックボクシング
指導時間:
金曜13:00~18:00
格闘技歴:MMA10年
一言:楽しく格闘技でいきましょう

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net