



# ★ファイトフィット下北沢 6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(祝日は18時まで)

【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	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング (モーニング) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 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下さい。 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	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R			8
9	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R			9
10	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 難易度★強度♥			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)	キックボクシング 「無料体験限定」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅野 竜叶 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」 小澤 謙人 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菅野 竜叶 難易度★★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菅野 竜叶 難易度★★強度♥	13
14	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小澤 謙人 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 菅 龍太郎 難易度★★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥	15
16	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥	ボクシング 「無料体験限定」 菅 龍太郎 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅野 竜叶 難易度★強度♥	16
17	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) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「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」 小澤 謙人 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 (自主練習&ミット2R) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 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)	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 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	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 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」 小澤 謙人 難易度★強度♥	※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 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。		19
20	ノーギ柔術 (超初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 斧田 航 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♥♥	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) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥			20
21	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 斧田 航 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小澤 謙人 難易度★強度♥	22		
23	22:45class ends 23:00 close							23

# ファイトフィット下北沢 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(33)  
 指導クラス:ボクシング  
 指導時間:  
 木曜7:00~17:00  
 格闘技歴:ボクシング15年  
 戦績:81戦62勝19敗  
 一言:カッコいいフォームで練習しましょう!ボクシング指導No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



永井 辰

2001年3月3日(23)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 水曜7:00~15:00、土曜12:00~18:00  
 格闘技歴:キックボクシング7年  
 一言:格闘技で日本を健康に!元気No.1



菅野 竜叶

1997年1月18日(27)  
 指導クラス:ボクシング  
 指導時間:  
 月曜7:00~12:00、火曜7:00~15:00、金曜7:00~17:00  
 日曜12:00~18:00  
 格闘技歴:ボクシング7年  
 一言:ボクシング楽しみましょう!ミット持ちNo.1



小柳 武史

生年月日:非公開  
 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21:00~23:00  
 格闘技歴:キックボクシング  
 一言:ご来店お待ちしております!丁寧さNo.1



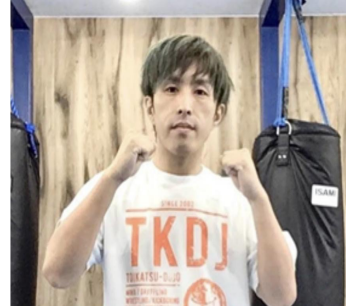
小澤 謙人

2001年7月17日(22)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜13:00~17:00、木曜17:00~19:00、金曜19:00~23:00  
 格闘技歴:キックボクシング2年  
 一言:ご来店お待ちしております!有酸素No.1



高崎 芳明

1992年9月22日(31)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 水曜15:00~23:00  
 格闘技歴:空手  
 一言:ご来店お待ちしております!フィジカルNo.1



斧田 航

1983年8月9日(40)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:  
 火曜19:00~23:00  
 格闘技歴:キックボクシング  
 一言:ご来店お待ちしております!優しさNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net