



# ★ファイトフィット中目黒 6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) 園金 慎太郎 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	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			7
8	キックボクシング (初心者) 園金 慎太郎 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	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) 園金 慎太郎 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) 【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】 園金 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 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度♥	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】 重吉 史斗 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		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)	キックボクシング 【無料体験限定】 下田 真士 難易度★強度♥	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) 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) 足立 剛 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) 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 (初心者) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 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 (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♥	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 (中級テクニク) 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♥	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♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 石司 晃一 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)			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 トモロフ 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♥			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 トモロフ 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 【無料体験】 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♥	※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。		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 トモロフ 難易度★★強度♥♥	総合格闘技 (中級者) 関口 祐冬 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 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) 高橋 トモロフ 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 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) 足立 剛 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  
火曜7:00~10:00、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:一緒に頑張りますよ!  
月間指名本数NO.1



店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



Coming Soon

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!  
基礎NO.1

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!  
健康NO.1

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!  
満足度NO.1

高橋トモロ

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。  
芸術的センスNO.1



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:木曜18:00~23:00  
格闘技歴:総合格闘技10年  
一言:楽しく運動しましょう!  
実戦NO.1



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:月曜7:00~11:00  
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。  
笑顔NO.1

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!  
爽やかNO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkoj.net

Coming Soon



松尾 タク 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:柔術が好きになってももらえるよう努力します  
アトハイスNO.1

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。  
充実度NO.1

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!  
技術NO.1