



★ファイトフィット中目黒 7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	祝日営業 7月15日 7:00~18:00		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 【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) 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 (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	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 (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 (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】 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
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	
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】 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 (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 (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 (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 (初心者) 【無料体験】 ルイ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 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♥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) 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】 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) 【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) MARU 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	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 (初級テクニック) 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♥	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 (ダイエット) 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♥	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)	※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。		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 (初心者) 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) 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)(ノーギ可) 関口 祐冬 難易度★強度♥	ボクシング (有酸素) 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 (初級テクニック) 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&ミットR) 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♥	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



月間指名本数NO.1
1977年11月11日(46)
指導クラス:キックボクシング
火曜7:00~12:00、19:00~23:00
水曜15:00~18:00
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:一緒に頑張りましょう!



店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



Coming Soon

ルイ

基礎NO.1
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!



関口 祐冬

実戦NO.1
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!



松尾 タンク 健史

アドバイスNO.1
1978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
言:柔術が好きになってもらえるよう努力します

重吉 史斗

健康NO.1
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13:00~16:00、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てです!



國金 慎太郎

笑顔NO.1
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。

石司 晃一

満足度NO.1
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/バンナム総チャンピオン
一言:格闘技を楽しんでやりましょう!



Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

廣田 秀太

爽やかNO.1
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14:00~18:00
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!

Coming Soon

Coming Soon

MARU

充実度NO.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜16:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:よろしくお願ひします。

下田 真士

技術NO.1
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!