



# ★ファイトフィット自由が丘 7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▼         | キックボクシング (モーニング) 榊皇秀 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▼       | ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★強度▼           | キックボクシング (モーニング) 藤田 智成 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      | キックボクシング 「無料体験限定」 榊皇秀 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▼    | キックボクシング 「無料体験限定」 藤田 智成 難易度★強度▼   | 9:00open 9:10start                                                                                      |                                     | 8  |
| 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) 榊皇秀 難易度★強度▼           | ボクシング 「無料体験限定」 新井 一世 難易度★強度▼         | ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★強度▼         | ボクシング (有酸素) 藤田 智成 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▼        | 9  |
| 10 | 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 (ダイエット) 榊皇秀 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▼       | ボクシング 「無料体験限定」 出田 裕一 難易度★強度▼        | キックボクシング (初心者) 藤田 智成 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▼ | 10 |
| 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▼         | ボクシング (コンビネーションミット) 出田 裕一 難易度★強度▼   | キックボクシング (ダイエット) 藤田 智成 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 (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼      | 11 |
| 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▼     | 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 (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▼           | 13 |
| 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▼         | 14 |
| 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 「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) 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▼     | 15 |
| 16 | キックボクシング 「無料体験限定」 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 (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▼    | 16 |
| 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2R) 榊皇秀 難易度★強度▼                                                                       | ボクシング (自主練習&ミット2R) 中村 龍翔 難易度★強度▼    | 17 |
| 18 | フリートレーニング (初心者) (インストラクター不在)        | キックボクシング (初心者) 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                                                                                             |                                     | 18 |
| 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。<br>※祝日は18時までの営業になっております。<br>5月3日、5月6日は18時close                                     |                                     | 19 |
| 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) 重吉 史斗 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。<br>参加人数4人以上の場合はミットは持たせ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たない場合がございます。 |                                     | 20 |
| 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」 重吉 史斗 難易度★強度▼     | キックボクシング (中級テクニク) 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 (中級テクニク) 榊皇秀 難易度★強度▼     |                                                                                                         |                                     | 21 |
| 22 | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼     | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 石川 奈未 難易度★強度▼  | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 重吉 史斗 難易度★強度▼ | キックボクシング (自主練習&ミット2R) 榊皇秀 難易度★強度▼ |                                                                                                         |                                     | 22 |
| 23 | 23:00 close                         |                                         |                                      |                                     |                                   |                                                                                                         |                                     | 23 |

# 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

フォーム指導No.1!  
2001年9月30日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~11:00、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:キックボクシング2年  
一言:フォームの改善ならお任せください!



重吉 史斗

優しいクラスNo.1!  
1982年10月14日  
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、  
水曜14:00~23:00、土曜10:00~13:00、日曜9:00~13:00  
格闘技歴:15年  
一言:パーソナルレッスンもおおすすめです!



CHIEKO

経験No.1!  
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:  
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。



藤田 智成

笑顔No.1!  
生年月日:非公開  
指導クラス:キックボクシング、有酸素ボクシング  
指導時間:  
金曜7:00~12:00  
格闘技歴:柔道、レスリング  
一言:笑顔になれるようなレッスンをします!



新井 一世

知識No.1!  
生年月日:1982年8月19日  
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:ニーズに合った指導をしています!



石川奈未

楽しさNo.1!  
1980年4月22日  
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:3年  
一言:格闘技で身体能力を磨かせましょう★



出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1!  
1984年10月7日  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
木曜7:00~12:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上  
一言:色々なレッスンを楽しんでいます!

店舗SNS

X Facebook Instagram

TikTok YouTube LINE@



Coming Soon

関口 祐冬

実績No.1!  
1996年11月4日  
指導クラス:ムエタイ、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:楽しく格闘技をいきましょう

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net