



# ★ファイトフィット吉祥寺 7月時間割★

【営業時間】平日7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)

【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) 粕谷 雄一郎 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) 土居 海 難易度★強度♥	<p>※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようご注意ください。 7月の祝日は15日(月祝)です。</p> <p>※有酸素ボクシング中は、サンドバックやミットなど、 大きな音の出るトレーニングは禁止となります。 ご了承ください。</p> <p style="text-align: center; color: red;">無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p>	7	
8	ボクシング 「無料体験限定」 粕谷 雄一郎 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥		8	
9	ボクシング (ダイエット) 粕谷 雄一郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (中級) 土居 海 難易度★強度♥♥		9	
10	ボクシング (初心者) 粕谷 雄一郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (中級) 藤井 重綺 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥ミット1R		10	
11	ボクシング (中級テクニック) 粕谷 雄一郎 難易度★★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度♥	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥		11	
12	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) 土居 海 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)	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)	12:00open 12:10start	12	
13	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 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) 稲垣 翔大 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 大貫 健一 難易度★強度♥	13	
14	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥	有酸素ボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 大貫 健一 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) 藤井 重綺 難易度★★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 稲垣 翔大 難易度★★強度♥	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 大貫 健一 難易度★★強度♥	15
16	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」 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 稲垣 翔大 難易度★★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 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 (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 大貫 健一 難易度★強度♥	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 市川 裕隆 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 漆原 季亮 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大貫 健一 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 郡司 勇也 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 井上 洸 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	ボクシング (初心者) 郡司 勇也 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 井上 洸 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥	<p>※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が 大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。</p> <p>※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たせませんのでご了承 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。</p>		19
20	ボクシング (中級テクニック) 藤井 重綺 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 郡司 勇也 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 井上 洸 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度♥♥			20
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥	ボクシング (中級テクニック) 郡司 勇也 難易度★★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 井上 洸 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 市川 裕隆 難易度★強度♥			21
22	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度♥	21:45 class end 22:00 close	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度♥	22		
23		22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close	23		

# ファイトフィット吉祥寺 インストラクター紹介

店舗代表 藤井 重綺

1995年11月17日(28)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜 13:00~22:00 水曜 7:00~12:00  
格闘技歴:20年  
一言:楽しく格闘技しましょう  
打ち込みNo.1



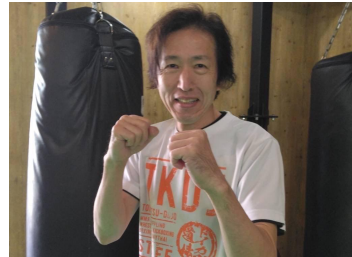
店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



土居 海

1986年7月24日(37)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜 7:00~13:00、水曜 7:00~17:00  
金曜 7:00~14:00  
格闘技歴:16年  
一言:一緒に楽しく成長しましょう!  
身体の特徴の多さNo.1



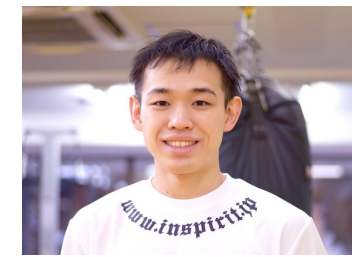
市川 裕隆

1967年1月11日(57)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜 13:00~23:00、金曜 13:00~23:00  
格闘技歴:6年  
一言:楽しく格闘技しましょう!  
フレンドリーNo.1



大貫 健一

1980年8月6日(43)  
指導クラス:キック、フィジカル  
指導時間:  
日曜 12:00~18:00  
格闘技歴:10年  
資格取得:運動学、人体の知識豊富です。  
一言:マッサージ、鍼灸の基礎を丁寧に教えます  
健康知識No.1



漆原 季亮

1989年3月2日(35)  
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:15年  
一言:キックボクシングの基礎を丁寧に教えます  
丁寧なレッスンNo.1



稲垣 翔大

2002年9月25日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜 13:00~17:00  
格闘技歴:1年  
一言:格闘技で健康に!  
闘発力No.1



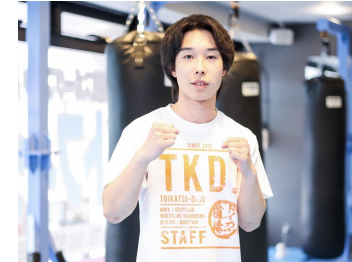
郡司 勇也

1996年10月16日(27)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:  
水曜 18:00~22:00  
格闘技歴:10年  
一言:楽しく強くなりましょう!  
エネルギー知識No.1

Coming Soon

粕谷 雄一郎

1996年11月6日(27歳)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜 7:00~12:00  
格闘技歴:15年  
一言:楽しく強くなりましょう!  
ボクシング指導No.1



井上 洸

2001年11月6日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜 18:00~22:00  
格闘技歴:6ヶ月  
一言:一緒に楽しく格闘技をして健康になりましょう!  
スピードNo.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net