



# ★ファイトフィット目黒白金 7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(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) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(モーニング) Ryo 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	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R					8
9	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 斧田 航 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(レディース) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(レディース) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥ミット1R					9
10	キックボクシング(ダイエット) 斧田 航 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10		
11	キックボクシング(初心者) 斧田 航 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 11:30 自主練習	キックボクシング(初心者) Ryo 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)	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)	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 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)	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 Ryo 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 伊藤 力也 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)	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥	ボクシング(ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥	14		
15	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 土屋 諒 難易度★強度♥	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) Ryo 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度♥♥	15		
16	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	フレックス(初心者) 土屋 諒 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) 難易度★強度♥♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度♥	16		
17	ボクシング(初心者) 秋山 泰幸 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) 土屋 諒 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)	ボクシング (自主練習&ミット2R) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 伊藤 力也 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)	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)	17:45class ends 18:00close		18		
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 リンポー 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 ※レディースクラスは男性の方はご参加いただけません。(フリートレーニングのみ可能)		19		
20	ボクシング(ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥	KICK OUT (有酸素) リンポー 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥	※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 7/15(月)祝日7時~18時		20		
21	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 リンポー 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者キックテクニク) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者キックテクニク) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者キックテクニク) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥	※フレックスは、音楽に合わせてのストレッチクラスの為、自主練習、サンドバッグ禁止になります。		21		
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) リンポー 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山直樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山直樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山直樹 難易度★強度♥			22		
23	22:45class ends 23:00 close							23		

# ファイトフィット目黒白金 インストラクター紹介

店舗代表 秋山 泰幸

1979年10月6日(44)  
指導クラス: ポクシング、キックボクシング  
指導時間:  
月曜15:00~23:00、火曜13:00~16:00、木曜7:00~16:00  
格闘技歴: 27年 丁度No.1  
タイトル: OPBF東洋太平洋ミドル級チャンピオン  
一言: ポクシングやキックの魅力をお伝えします!



GEENIE

1978年10月13日(45)  
指導クラス: ポクシング  
指導時間:  
火曜7:00~12:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴: ポクシング14年 店舗美化No.1  
戦績: なし タイトル/ランキング: なし  
一言: 一緒に楽しくポクシングしましょう!



Ryo

1984年10月13日(39)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~12:00、金曜7:00~17:00  
格闘技歴: キック2年 ミットNo.1  
戦績: なし タイトル/ランキング: なし  
一言: 楽しく頑張ります!



斧田 航

1983年9月9日(40)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間:  
月曜7:00~12:00  
格闘技歴: ムエタイ3年 実績No.1  
戦績: なし タイトル/ランキング: なし  
一言: キックボクシングで健康な身体作りを



伊藤 力也

1999年10月29日(24)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間:  
日曜12:00~18:00  
格闘技歴: 空手20年 戦績No.1  
戦績: 120戦117勝3敗 タイトル: 正道会館関東大会10度優勝  
一言: キックボクシングで楽しく汗を流しましょう!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



岡山 直樹

1990年10月27日(33)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00、木曜19:00~23:00  
金曜19:00~23:00  
格闘技歴: キック10年 テクニックNo.1  
戦績: なし タイトル/ランキング: なし  
一言: まずは楽しむことから始めましょう!



リンポー

6月8日  
指導クラス: キックボクシング KICK OUT  
指導時間:  
火曜19:00~23:00  
格闘技歴: キック7年 KICK OUT No.1  
戦績: 11戦6勝4敗1分 タイトル/ランキング: なし  
一言: KICK OUTで楽しく汗を流しましょう!



土屋 諒

2001年7月21日(22)  
指導クラス: キックボクシング  
指導時間: 水曜13:00~18:00  
戦績: なし 熱心No.1  
一言: 格闘技大好きなので是非、語りあいましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net