



# ★ファイトフィット中目黒 8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) 足立 剛 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	8月祝日営業日 8月13日(火)~8月16日(金) 7:00~18:00迄。		7
8	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 「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(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」 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	ボクシング (有酸素) 足立 剛 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♥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」 ルイ 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	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 「無料体験限定」 足立 剛 難易度★強度♥	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」 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	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) 「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 (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 (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) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 足立 剛 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 (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 (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 (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」 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	ボクシング (有酸素) 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 (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2R) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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で告知しますのでご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 トモロヲ 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 トモロヲ 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 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 トモロヲ 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2R) 足立 剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高橋 トモロヲ 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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) 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  
指導時間:月曜7:00~12:00  
7:00~12:00 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!

**高橋トモロラ**  
芸術的NO.1  
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。

**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!

**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!



Coming Soon

Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

**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!

**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!

**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!



Coming Soon

**松尾 タンク 健史**  
アドバースNO.1  
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:柔術を好きになってもらえるよう努力します

**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 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。