



# ★ファイトフィット自由が丘 8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」 ルイ 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」 出田 裕一 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▼            | キックボクシング 「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 「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」 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 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度▼       | キックボクシング (有酸素) 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) 榊 皇秀 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) 榊 皇秀 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 (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 榊 皇秀 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▼   | 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>8月12~16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) 榊 皇秀 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) 榊 皇秀 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) 榊 皇秀 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まかせください!



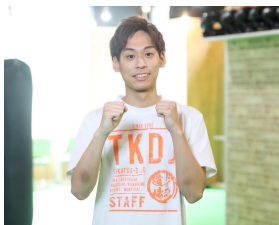
**重吉 史斗**  
優しいクラスNo.1!  
1982年10月14日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜15:00~23:00、火曜20:00~23:00、  
水曜14:00~23:00、土曜9:00~13:00、日曜9:00~13:00  
格闘技歴:15年  
一言:パーソナルレッスンもおおすすめです!



**CHIEKO**  
経験No.1!  
生年月日:非公開  
指導クラス: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!



**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!



**ルイ**  
基礎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:  
月曜7:00~13:00  
格闘技歴:2年  
一言:格闘技で健康に!



**中村 龍翔**  
丁寧No.1!  
2000年6月20日  
指導クラス:ボクシング、フィジカル  
指導時間:  
日曜13:00~18:00  
格闘技歴:柔道2年  
一言:楽しく体を動かしましょう!



**関口 祐冬**  
実践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:楽しく格闘技していきましょう

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net