



# ★ファイトフィット自由が丘 9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) 榊皇秀 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 (コンピネーションミット) 新井 一世 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 出田 裕一 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♥	9:00open 9:10start		8
9	キックボクシング「無料体験限定」 (初心者) ルイ 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング 榊皇秀 難易度★強度♥♥	キックボクシング「無料体験限定」 (初心者) 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♥	フィジカルトレーニング 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 (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」 (初心者) 出田 裕一 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 (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥	10
11	キックボクシング (コンピネーションミット) 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 (コンピネーションミット) 出田 裕一 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 (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 (コンピネーションミット) 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 (初心者) 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」 (自主練習&ミット) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 榊皇秀 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット) 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 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。		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♥♥	※祝日は18時までの営業になっております。 9月16、23日は18時close		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」 (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」 (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」 (中級テクニク) 榊皇秀 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♥♥	※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。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 榊皇秀 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 榊皇秀 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット) 重吉 史斗 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20日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~11:00、13:00~16:00、水曜15:00~18:00  
金曜7:00~11:00、13:00~16:00、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、  
木曜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すすです!



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。



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きます!



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きましょう!

X Facebook Instagram



店舗SNS

TikTok YouTube LINE@



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!



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:楽しく格闘技をいきましょう



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!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net