



# ★ファイトフィット町田 9月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00※祝日 18:00まで 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00(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	キックボクシング (モーニング) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 清木場 哲生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 清木場 哲生 難易度★強度♥ミット1R	<b>※祝日 18:00まで 今月の祝日 9/16(月)、9/23(月)</b>  <b>無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</b>  <b>12:00open 12:10start</b>		7
8	キックボクシング (初心者) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 清木場 哲生 難易度★★強度♥♥			8
9	キックボクシング (ダイエット) 彩丘 亜紗子 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) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (中級者) 清木場 哲生 難易度★★強度♥♥	フィジカルトレーニング (中級者) 清木場 哲生 難易度★★強度♥♥			9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥♥ミット1R			10
11	キックボクシング 「無料体験限定」 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 外村 元 難易度★強度♥	ボクシング(初心者) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥	12
13	ボクシング (コンビネーションミット) 清木場 哲生 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)	キックボクシング (ダイエット) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	フィジカル(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥♥	ボクシング (初心者) 外村 元 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥♥	13
14	フィジカルトレーニング (中級者) 清木場 哲生 難易度★★強度♥♥	フィジカル(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 彩丘 亜紗子 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) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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) 外村 元 難易度★強度♥♥	ボクシング (コンビネーションミット) 清木場 哲生 難易度★強度♥♥	14
15	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 彩丘 亜紗子 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	ボクシング (ダイエット) 外村 元 難易度★強度♥♥	ボクシング 「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★強度♥	15
16	ボクシング(初心者) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島 岳大 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 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) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 外村 元	ボクシング(ダイエット) 清木場 哲生	16
17	ボクシング (中級テクニック) 清木場 哲生 難易度★★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 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)	フィジカル(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	フリートレーニング (インストラクター不在)	16:45class ends 17:00close		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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 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) 「無料体験」 河原 直哉 難易度★強度♥	<b>※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。</b>		18
19	ボクシング(初心者) 「無料体験」 清木場 哲生 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 河原 直哉 難易度★強度♥♥	<b>※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。</b>		19
20	ボクシング (中級テクニック) 清木場 哲生 難易度★★強度♥♥	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 難易度★強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 河原 直哉 難易度★強度♥♥	<b>※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。</b>		20
21	ボクシング「無料体験限定」 清木場 哲生 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 河原 直哉 難易度★強度♥	21:30 自主練習	21:30 自主練習	21
22	21:45class ends 22:00close						22	

# ファイトフィット町田 インストラクター紹介

**店舗代表 小島 岳大**

レッスン達成感No.1  
1992年7月26日(32)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜14:00~22:00、金曜13:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年  
一言:楽しくキックボクシングで汗を流しましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**清木場 哲生**  
パーソナルNo.1  
1994年12月24日(29)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜13:00~22:00、木曜7:00~12:00  
金曜7:00~12:00、日曜12:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング3年  
一言:初心者の方でも楽しいレッスンにします!



**彩丘 亜紗子**  
ムエタイNo.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜7:00~12:00  
火曜7:00~12:00、水曜7:00~16:00  
格闘技歴:20年  
タイトル:世界アマムエタイ金メダル、世界IPMTO&IPMTF二冠  
一言:楽しく動きましょう!



**林 直人**  
ダイエットNo.1  
1989年6月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~22:00、水曜18:00~22:00  
格闘技歴:総合格闘技3年、ボクシング1年  
一言:継続は力なり、理想の自分になりましょう!



**高橋 聖央**  
フレッシュNo.1  
2003年5月29日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜13:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング3ヶ月  
一言:楽しいクラスにしています!



**外村 元**  
ミット指導No.1  
1975年6月19日(49)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:土曜12:00~17:00  
格闘技歴:ボクシング10年、キックボクシング10年  
一言:格闘技を通じて楽しく過ごしましょう!



**河原 直哉**  
フィジカルNo.1  
1988年10月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:金曜18:00~22:00  
格闘技歴:少林寺拳法30年、キックボクシング2年  
一言:楽しく格闘技で鍛えていきましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net