



★ファイトフィット自由が丘 10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) 榊 皇秀 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) 足立 剛 難易度★強度▼			7
8	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 「無料体験限定」 榊 皇秀 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」 足立 剛 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」 榊 皇秀 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▼	フィジカルトレーニング (初心者) 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▼	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) 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♥	キックボクシング (初心者) 「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) 榊 皇秀 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) 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▼	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▼	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」 榊 皇秀 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 (中級テクニック) 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 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 (中級テクニック) 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 (中級テクニック) 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 (初心者) (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▼	※祝日は18時までの営業になっております。 10月14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。 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て 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 (中級テクニック) 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 (中級テクニック) 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SNS

店舗代表 榎 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、フィジカル
指導時間:
月曜7:00~13:00、火曜7:00~11:00、13:00~16:00
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、
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: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きましょう!

X Facebook Instagram



足立 剛

月間指名本数NO.1
生年月日:1987年11月11日
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
金曜7:00~11:00
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年
一言:一緒に頑張らしましょう!



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

介

3

TikTok YouTube LINE@



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