



# ★ファイトフィット溝の口 10月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(火22:00)※祝日 18:00まで 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(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 (中級テクニック) 林・高橋 難易度★強度♥♥	キックボクシング (モーニング) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (モーニング) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R	<b>※祝日 18:00まで 今月の祝日 10/14(月)</b>  9:00open 9:10start		7	
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林・高橋 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	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(初心者) 「無料体験」 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R			8	
9	キックボクシング 「無料体験限定」 林・高橋 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」 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 平山 諒 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 林 直人 難易度★強度♥	9	
10	ボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 林 直人 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♥	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 (ダイエット) 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥	10	
11	キックボクシング (ダイエット) 林 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	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) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 堀江 竣太 難易度★強度♥	ボクシング「無料体験」 (ミドルシニア50代以上推奨) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (中級テクニック) 林 直人 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)	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)	12	
13	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♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 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)	フィジカル(初心者) 「無料体験」 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♥	キックボクシング 「無料体験限定」 林 直人 難易度★強度♥	13	
14	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」 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	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(初心者) 「無料体験」 林 直人 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	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 林 直人 難易度★強度♥♥	14	
15	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) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 林 直人 難易度★強度♥♥	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♥♥	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 (コンビネーションミット) 林 直人 難易度★強度♥♥	15	
16	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) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥ミット1R	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(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」 林 直人 難易度★強度♥	16	
17	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♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芹沢 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」 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 (自主練習&ミット2R) 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 林 直人 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) 「無料体験」 芹沢 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)	<b>17:45class ends 18:00close</b>		18	
19	キックボクシング (ダイエット) 小島・林 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 芹沢 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥♥	キックボクシング (初心者) 林 直人 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♥♥	※ミドルシニアクラスは50代以上推奨のクラスになります。		19	
20	ボクシング (有酸素) 小島・林 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芹沢 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 國金 慎太郎 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♥♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 林 直人 難易度★強度♥	※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。		20	
21	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 小島・林 難易度★強度♥	キックボクシング「無料体験限定」 芹沢 難易度★強度♥  21:30 自主練習	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 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 (中級テクニック) 林 直人 難易度★強度♥♥	※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。		21	
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小島 岳大 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 林 直人 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 林 直人 難易度★強度♥			22	
23	22:45class ends 23:00close								23

# ファイトフィット溝の口 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:月曜14:00~23:00  
水曜7:00~12:00、土曜9:00~18:00  
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@



**林 直人**  
ダイエットNo.1  
1989年8月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜7:00~12:00、19:00~22:00  
木曜14:00~23:00、金曜19:00~23:00  
日曜9:00~18:00  
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す!



**堀江 峻太**  
格闘技大好きNo.1  
1994年9月20日(29)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:金曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
一言:格闘技で健康に!



**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:月曜7:00~10:00  
火曜7:00~16:00、金曜13:00~17:00  
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きたい!

Coming Soon

**芹沢**  
キック指導No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜17:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング  
一言:よろしくお願ひします。



**関口 祐冬**  
寝技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:水曜13:00~17:00  
格闘技歴:総合格闘技10年  
一言:楽しく運動しましょう!



**國金 慎太郎**  
丁寧No.1  
1993年12月5日(30)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:水曜19:00~23:00  
格闘技歴:総合格闘技7年  
一言:寝技やキックのクラスを担当しています。



**平山 諒**  
笑顔No.1  
1999年2月16日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜7:00~12:00  
格闘技歴:総合格闘技  
戦績:極真空手3年  
キックボクシング格闘代理戦争チーム武尊  
2020アマチュア修斗関東選手権準優勝  
2021アマチュア修斗関東選手権優勝  
2021全日本アマチュア修斗選手権大会出場  
2023DEEPフューチャーキングトーナメント出場  
2023年 fighting Nexusプロデビュー勝利  
柔術 青帯  
一言:楽しく格闘技を学びましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net