



# ★ファイトフィット高田馬場駅前 11月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 or 23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00 (年中無休) 祝日 18時まで

【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) 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度▼	ボクシング (モーニング) 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度▼			7
8	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度▼ミット	ボクシング (コンビネーションミット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度▼ミット	※祝日は18時までの営業となります。 11月4日祝日		8
9	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼♥	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼♥			9
10	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度▼ミット	キックボクシング 「無料体験限定」 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度▼ミット	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		10
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (テクニック) 瀬下 鉄弥 難易度★★強度▼♥	キックボクシング (中級テクニック) 安田 高久 難易度★★強度▼♥	キックボクシング (中級テクニック) 伊藤 力也 難易度★★強度▼♥	12:00open 12:10start		11
12	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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)	ボクシング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★強度▼	12
13	ボクシング (初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度▼ミット	ボクシング (初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 伊藤 力也 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度▼ミット	ボクシング (初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★強度▼	13
14	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★★強度▼	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度▼	14
15	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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」 伊藤 力也 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★強度▼	15
16	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度▼♥	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼♥	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★強度▼	16
17	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) 平丸 勝基 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)	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度▼♥	17
18	ボクシング (初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度▼ミット	ボクシング (初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット	ノーギ柔術 (テクニック) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	17:45class end 18:00close		18
19	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★★強度▼	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 児玉 晃一 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 難易度★強度▼♥	*ファイトフィットはマスパ、スパリング等禁止 となっております。 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。		19
20	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度▼ミット	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 児玉 晃一 難易度★★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★強度▼	*インストラクターの都合により、時間割と担当者が 変更される場合があります。 sns等で告知しますので、難慮の上ご来店ください。		20
21	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼ミット	キックボクシング (初心者) 平丸 勝基 難易度★強度▼	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度▼	ブラジリアン柔術 (テクニック) 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度▼ミット	*初心者クラスでも会員さん同士での ミットの持ち合いを行うことがあります。 入会後まもない方は初心者クラスに参加し、 基本、基礎を学んでください。		21
22	ボクシング (自主練習&ミットR) 難易度★強度▼	21:45 class end 22:00 close		ブラジリアン柔術 (テクニック) 児玉 晃一 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミットR) 平丸 勝基 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1R持ちます。 *参加人数4人以上の場合はミットは持ち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。		22
23	22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close				23

# ファイトフィット高田馬場駅前 インストラクター紹介

**店舗代表 瀬下 鉄弥**

1993年2月20日(31)  
 指導クラス:ボクシング  
 指導時間:月曜日18時~22時、水曜日18時~22時、金曜日19時~23時  
 格闘技歴:ボクシング3年  
 一言:基本的な動きなど得意としておりますが  
 ゲーム感覚で楽しく  
 レッスンする事を心がけております。  
**お掃除美化 NO.1**



## 店舗SNS

X facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**塚原 健二**  
 1983年12月8日(40)  
 指導クラス:ボクシング  
 指導時間:月曜日13時~17時、火曜日12時~15時  
 格闘技歴:プロボクシング7年  
 一言:格闘技で日本を健康に!  
**スマイルNO.1**



**平丸 勝基**  
 1976年7月12日  
 指導クラス:ボクシング、キック、レスリング  
 指導時間:火曜日16時~22時  
 格闘技歴:30年  
 一言:武斗者同士、目指す格闘ババ  
 考えるな! 感じる! 美しい格闘技  
**目から顔のレッスンNO.1**



**児玉 晃一**  
 1978年9月27日(45)  
 指導クラス:キックボクシング、柔術  
 指導時間:木曜日17時~23時  
 格闘技歴:柔術24年黒帯、総合18年  
 格闘技の売わず 買いすぎなぞう!  
**指導クラスの黒帯NO.1**

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



**伊藤 力也**  
 1999年10月29日(24)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:火曜日7時~11時、水曜日13時~17時  
 金曜日12時~16時  
 格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング  
 一言:キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!  
**イケメンNO.1**



**安田 高久**  
 1975年1月14日(49)  
 指導クラス:キックボクシング  
 指導時間:月曜日7時~12時、木曜日7時~16時  
 土曜日12時~16時  
 格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年  
 総合格闘技2年  
 一言:格闘技で心身ともに磨き  
 面白おかしく通る言葉かけをお手伝いします  
**黒帯指導NO.1**