



★ファイトフィット高田馬場駅前 12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♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	※祝日は18時までの営業となります。 12月31日は12:00~15:00 営業です。		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1R	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1R	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♥ミット1R	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1R	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1R			8
9	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥ミット1R	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1R	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 難易度★ 強度♥♥ミット1R			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1R	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1R	キックボクシング 「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) 「無料体験」 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット1R	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1R	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♥♥ミット1R	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (テクニク) 瀬下 鉄弥 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 伊藤 力也 難易度★★ 強度♥♥ミット1R			12:00open 12:10start
12	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♥	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♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット無し	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1R	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1R	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1R	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1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高田 靖一 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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♥ミット無し	13
14	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 伊藤 力也 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) 安田 高久 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) 安田 高久 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) 高田 靖一 難易度★ 強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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」 高田 靖一 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 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット無し	15
16	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高田 靖一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	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♥♥ミット無し	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♥ミット無し	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♥ミット1R	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 (自主練習&ミット2R) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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♥ミット無し	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♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無し	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♥♥ミット無し	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♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し			*ファイトフィットはマスマスパー、スパーリング等禁止 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。
20	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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♥ミット無し	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♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	*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ご確認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♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	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 (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	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♥♥ミット無し	*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2R) 難易度★ 強度♥	21:45 class end 22:00 close		ボクシング (自主練習&ミット2R) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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~22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 & レット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:武芸者精神 目指す格闘ババ
目から鱗のレッスンNO.1



高田 靖一
 1985年12月10日(37)
 指導クラス:キックボクシング、ボディメイク
 指導時間:金曜日15:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング3年、ボディメイク5年
 一言:タイプ別でキックボクシング指導をします
 気軽に相談下さい!
強さ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13時~17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(48)
 指導クラス:空手、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
 面白おかしく通う楽しみをお手伝いします
格闘家NO.1