



★ファイトフィット下北沢 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(祝日は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	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) キッシンチャイ 難易度★強度♥ミット1R	※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てませんのでご了承下さい。 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。		7
8	ボクシング(初心者) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 キッシンチャイ 難易度★強度♥ミット1R			8
9	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) キッシンチャイ 難易度★強度♥ミットなし			9
10	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) キッシンチャイ 難易度★強度♥♥ミットなし			10
11	ボクシング 【無料体験限定】 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング 【無料体験限定】 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 【無料体験限定】 永井 辰 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング 【無料体験限定】 菅 龍太郎 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング 【無料体験限定】 キッシンチャイ 難易度★強度♥ミットなし	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！		
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)	12:00open 12:10start		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(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永井 辰 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅 龍太郎 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) キッシンチャイ 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 永井 辰 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (コンビネーションミット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	13
14	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミット1R	中級キックボクシング (テクニック、受け返し) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) キッシンチャイ 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	14
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルクラス 【無料体験】 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 キッシンチャイ 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) 永井 辰 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (ダイエット) 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	15
16	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (コンビネーションミット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 永井 辰 難易度★強度♥♥ミットなし	ボクシング(初心者) 【無料体験】 菅野 竜叶 難易度★強度♥ミットなし	16
17	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】 高崎 芳明 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	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) 永井 辰 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 菅野 竜叶 難易度★強度♥	17
18	キックボクシング (ダイエット) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	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)	フレックスクラス (初心者) 小澤 謙人 難易度★強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高崎 芳明 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小澤 謙人 難易度★強度♥ミットなし	※ファイトフィットはマスパーは禁止です。 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。		19
20	ノーギ柔術 (超初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 奔田 航 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 高崎 芳明 難易度★強度♥♥ミットなし	ノーギ柔術 (超初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥♥ミットなし	キックボクシング (ダイエット) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし	※祝日の営業時間のお知らせ 12/31(火) 12時~15時 1/1(水) 休館日 1/2(木) 12時~15時 1/3(金) 7時~18時		20
21	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 奔田 航 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高崎 芳明 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (初心者) 小柳 武史 難易度★強度♥ミットなし	ボクシング (有酸素) 小澤 謙人 難易度★強度♥♥ミットなし			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 奔田 航 難易度★強度♥ミットなし	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 高崎 芳明 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小柳 武史 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 小澤 謙人 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00 close							23

ファイトフィット下北沢 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(34)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
木曜7:00~18:00
格闘技歴:ボクシング18年
取組:81戦82勝19敗
一言:カッコいいフォームで練習しましょう!ボクシング指導No.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



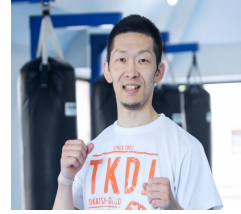
永井 辰

2001年3月3日(23)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜7:00~15:00、土曜12:00~18:00
格闘技歴:キックボクシング7年
一言:格闘技で日本を健康に!元氣No.1



菅野 竜叶

1997年1月18日(27)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
月曜7:00~12:00、火曜7:00~15:00
日曜12:00~18:00
格闘技歴:ボクシング17年
一言:ボクシング楽しめましょう!ミット持ちNo.1



小柳 武史

生年月日:非公開
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
月曜14:00~23:00、木曜16:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:ご来店お待ちしております!丁寧さNo.1



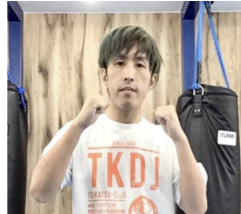
小澤 謙人

2001年7月17日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜13:00~17:00、金曜19:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング2年
一言:ご来店お待ちしております!有酸素No.1



高崎 芳明

1992年9月22日(31)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
水曜15:00~23:00
格闘技歴:空手
一言:ご来店お待ちしております!フィジカルNo.1



芹田 航

1983年8月9日(40)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
火曜19:00~23:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:ご来店お待ちしております!優しいNo.1

COMING SOON

キッシンチャイ

1992年1月13日(32)
指導クラス:ムエタイ、キックボクシング
指導時間:
金曜7:00~17:00
取組:18戦13勝8KO
一言:フィットネスから上手になりたい方強くなりたいたい方まで幅広く指導させていただきます!キック指導No.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net