



★ファイトフィット中目黒 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 13:00~18:00(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) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (モーニング) 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (モーニング) 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	* 年末年始の営業時間 12月31日(火) 12時~15時 1月1日(水) 12時~15時 1月2日(木) 12時~15時 1月3日(金) 7時~18時		7
8	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 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♥	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 館上 一樹 難易度★強度♥			8
9	キックボクシング (初心者) ルイ 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 ルイ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 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	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 難易度★強度♥	ボクシング (有酸素) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	10		
11	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」 足立剛 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 石戸谷 隆幸 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」 館上 一樹 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)	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 「無料体験限定」 下田 真士 難易度★強度♥	13:00open 13:10start	12
13	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 漆館 宗太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 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) 下田 真士 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 石司 晃一 難易度★強度♥ミット無し	13
14	キックボクシング (初心者) 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 石戸谷 隆幸 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 漆館 宗太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 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) 下田 真士 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) 石司 晃一 難易度★強度♥ミット無し	14
15	キックボクシング (初級テクニック) 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立剛 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 漆館 宗太 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♥ミット1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 下田 真士 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 石司 晃一 難易度★強度♥ミット無し	15
16	キックボクシング (ダイエット) 廣田 秀太 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) MARU 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 足立剛 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) 重吉 史斗 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初級テクニック) 下田 真士 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度♥	16
17	キックボクシング 「無料体験限定」 廣田 秀太 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) MARU 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 足立剛 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」 重吉 史斗 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 下田 真士 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 石司 晃一 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)	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) 関口 祐冬 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)	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。 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。 ※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。		18
19	キックボクシング (初心者) 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立剛 難易度★強度♥ミット無し			19
20	ボクシング (有酸素) 足立剛 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立剛 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 足立剛 難易度★強度♥♥ミット無し			20
21	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 足立剛 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (中級テクニック) 足立剛 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 足立剛 難易度★強度♥	総合格闘技 (中級者) 関口 祐冬 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 足立剛 難易度★強度♥ミット無し			21
22	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立剛 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットR) 足立剛 難易度★強度♥			22
23	22:45class ends 23:00close							23

ファイトフィット中目黒 インストラクター紹介

店舗代表 足立 剛

月間指名本数NO.1
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:月曜7:00-12:00 19:00-23:00
 火曜7:00-12:00 19:00~23:00
 水曜15:00-23:00
 木曜7:00~16:00 金曜19:00~23:00
 格闘技歴:キックボクシング4年 ムエタイ4年
 一言:一緒に頑張ります!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



Coming Soon



Coming Soon

ルイ
 基礎NO.1
 2003年11月15日(20)
 指導クラス:キックボクシング
 格闘技歴:キックボクシング1年
 指導時間:
 月曜7:00~11:00、木曜7:00~11:00
 一言:キックボクシングで健康になりましょう!

下田 真士
 技術NO.1
 2003年2月10日(20)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:土曜12:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング12年
 一言:皆様の技術向上の為、頑張ります!

石司 晃一
 満足度NO.1
 1987年2月26日(36)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:日曜13:00~18:00
 競技歴:22年 第9代DEEPバンタム級チャンピオン
 一言:格闘技を楽しんでやりましょう!

重吉 史斗
 健康NO.1
 1982年10月14日(40)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜10:00~16:00、金曜13:00~18:00
 格闘技歴:15年
 一言:パーソナルレッスンもおすすめです!

Coming Soon



Coming Soon

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

関口 祐冬
 実戦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:木曜18:00~23:00
 格闘技歴:総合格闘技10年
 一言:楽しく運動しましょう!

漆館 宗太
 笑顔NO.1
 1985年3月28日(36)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:
 木曜13:00~16:00
 格闘技歴:空手二段 総合格闘技18年、柔術青帯
 一言:初めての方にも分かりやすくレッスンします

廣田 秀太
 爽やかNO.1
 2002年2月16日(21)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:月曜13:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング
 一言:楽しくキックボクシングをやりましょう!



MARU
 充実度NO.1
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜16:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング
 一言:よろしくお願います。



石戸谷 隆幸
 スマイルNO.1
 1976年7月22日(47)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:7:00~15:00
 格闘技歴:25年 極真空手二段
 一言:格闘技で健康に!

館上 一樹
 筋トレNO.1
 2001年9月7日
 指導クラス:キックボクシング、有酸素ボクシング
 指導時間:金曜7:00~12:00
 格闘技歴:キックボクシング
 一言:みんなが参加できるクラスにします。