



# ★ファイトフィット目黒白金 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(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	ボクシング (モーニング) 出田 裕一 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 秋山 泰幸 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) Ryo 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) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し			8
9	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R			9
10	ボクシング(初心者) 「無料体験」 出田 裕一 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 「無料体験」 秋山 泰幸 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し	<b>無料体験実施中！！</b> <b>体験予約はWEBから！！</b>		10
11	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) Ryo 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 (初心者) Ryo 難易度★強度♥ミット無し			<b>12:00open 12:10start</b>
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)	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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♥ミット無し	12
13	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) 秋山 泰幸 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) 市川 裕隆 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット無し	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	13
14	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) 「無料体験」 秋山 泰幸 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 「無料体験」 土屋 諒 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」 市川 裕隆 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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♥ミット無し	14
15	フリートレーニング (インストラクター不在)	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 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」 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 GEENIE 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	15
16	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 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)	フレックス (初心者) 土屋 諒 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」 市川 裕隆 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 伊藤 力也 難易度★強度♥ミット無し	16
17	ボクシング (初心者) 秋山 泰幸 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 (ダイエット) 土屋 諒 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 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)	ボクシング (自主練習&ミット2R) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 伊藤 力也 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)	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>  ※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 ※レディースクラスは男性の方はご参加いただけません。(フリートレーニングのみ可能)  ※祝日は18時までの営業になります。 ※年末年始は短縮営業となります。 ・12月31日(火)、1月1日(水)、1月2日(木) ⇒12:00~15:00 ・1月3日(金)⇒7:00~18:00 ※フレックスは、音楽に合わせてのストレッチクラスの為、自主練習、サンドバッグ禁止になります。		18
19	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (初心者) 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	※祝日は18時までの営業になります。 ※年末年始は短縮営業となります。 ・12月31日(火)、1月1日(水)、1月2日(木) ⇒12:00~15:00 ・1月3日(金)⇒7:00~18:00 ※フレックスは、音楽に合わせてのストレッチクラスの為、自主練習、サンドバッグ禁止になります。		19
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 秋山 泰幸 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」 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者キックテクニック) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 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) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 秋山 泰幸 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R			21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥	ボクシング (自主練習&ミット2R) 秋山 泰幸 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	<b>22:45class ends 23:00 close</b>		22
23								

# ファイトフィット目黒白金 インストラクター紹介

店舗代表 秋山 泰幸

1978年10月6日(45)  
指導クラス:ボクシング、キックボクシング  
指導時間:月曜16:00~18:00  
火曜13:00~15:00 19:00~23:00、木曜7:00~11:00  
格闘技歴:27年、丁軍No.1  
タイトル:OPBF東洋太平洋ミドル級チャンピオン  
一言:ボクシングやキックの魅力をお伝えします!



**GEENIE**

1978年10月13日(46)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~12:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング14年、店舗美化No.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:一緒に楽しくボクシングしましょう!



**Ryo**

1984年10月13日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~12:00、金曜7:00~17:00  
格闘技歴:キック2年、ミットNo.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:楽しく頑張ります!



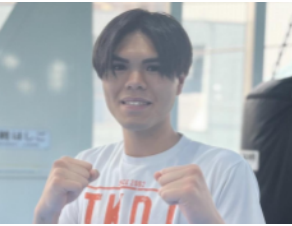
**館上 一樹**

2001年9月7日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜19:00~23:00  
戦績:なし、格闘No.1  
一言:みんなが参加できるクラスにします。



**出田 裕一**

1984年10月7日(40)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
月曜7:30~12:00  
格闘技歴:ボクシング10年以上、達成感No.1  
戦績:戦18勝16敗、タイトル:日本スーパーウェルター級王者  
一言:色々なレッスンを楽しんでいきましょう!



**伊藤 力也**

1999年10月29日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
日曜12:00~18:00  
格闘技歴:空手20年、戦績No.1  
戦績:120戦117勝3敗、タイトル:正途金館関東大会10度優勝  
一言:キックボクシングで楽しく汗を流しましょう!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**岡山 直樹**

1990年10月27日(34)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜19:00~23:00、木曜19:00~23:00  
金曜19:00~23:00  
格闘技歴:キック10年、テクニクNo.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:まずは楽しむことから始めましょう!



**市川 裕隆**

1967年1月11日(57)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜13:00~18:00  
格闘技歴:6年  
戦績:なし、ベテランNo.1  
一言:楽しく格闘技しましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net