



# ★ファイトフィット溝の口 12月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00(火22:00)※祝日 18:00まで 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00(年中無休)

【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<br>(中級テクニック)<br>林・高橋<br>難易度★★強度♥♥ミット1R        | キックボクシング<br>(モーニング)<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥ミット1R        | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>林 直人<br>難易度★★強度♥♥ミット1R     | キックボクシング<br>(モーニング)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R         | キックボクシング<br>(モーニング)<br>堀江 竣太<br>難易度★強度♥ミット1R        | ※年末年始の営業時間<br>12/31(火)12:00~15:00<br>1/1(水)12:00~15:00<br>1/2(木)12:00~15:00<br>1/3(金)7:00~18:00<br>1/4(土)通常営業<br>9:00open 9:10start  |   | 7  |
| 8  | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>林・高橋<br>難易度★強度♥ミット1R        | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>林 直人<br>難易度★強度♥ミット1R     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥ミット1R     | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>堀江 竣太<br>難易度★強度♥ミット1R    |  |   | 8  |
| 9  | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>林・高橋<br>難易度★強度♥                | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥            | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>林 直人<br>難易度★強度♥             | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>平山 諒<br>難易度★強度♥             | 総合格闘技<br>(初心者)<br>堀江 竣太<br>難易度★強度♥                  | キックボクシング<br>(初心者)<br>林 直人<br>難易度★強度♥ミット1R  | キックボクシング<br>(初心者)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥ミット1R          | 9  |
| 10 | ボクシング「無料体験」<br>(ミドルシニア50代以上推奨)<br>林 直人<br>難易度★強度♥ミット1R | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥                  | フィジカル(初心者)<br>「無料体験」<br>林 直人<br>難易度★強度♥♥            | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥♥ミット1R        | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>堀江 竣太<br>難易度★強度♥♥ミット1R       | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>林 直人<br>難易度★強度♥♥ミット1R   | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥♥ミット1R | 10 |
| 11 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>林 直人<br>難易度★強度♥♥ミット1R           | ボクシング<br>(有酸素)<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥♥                 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>堀江 竣太<br>難易度★強度♥♥ミット1R       | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>平山 諒<br>難易度★強度♥                   | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>堀江 竣太<br>難易度★強度♥            | ボクシング「無料体験」<br>(ミドルシニア50代以上推奨)<br>林 直人<br>難易度★強度♥ミット1R   | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>小島 岳大<br>難易度★★強度♥♥ミット1R    | 11 |
| 12 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                              | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)  | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | 12 |
| 13 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                              | フィジカル(初心者)<br>「無料体験」<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥♥           | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>関口 祐冬<br>難易度★強度♥♥ミット1R | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>林・高橋<br>難易度★強度♥  | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>小島・林<br>難易度★強度♥             | 13 |
| 14 | フィジカル(初心者)<br>「無料体験」<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥♥              | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥ミット1R    | ノーギ柔術<br>(初心者)<br>関口 祐冬<br>難易度★強度♥                  | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>古賀 直人<br>難易度★強度♥ミット1R    | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>林・高橋<br>難易度★強度♥♥   | フィジカルトレーニング<br>(初心者)<br>小島・林<br>難易度★強度♥♥            | 14 |
| 15 | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥               | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>高橋 聖央<br>難易度★強度♥♥ミット1R | 総合格闘技<br>(初心者)<br>関口 祐冬<br>難易度★強度♥                  | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥            | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>古賀 直人<br>難易度★強度♥♥ミット1R | キックボクシング<br>(初心者)<br>林・高橋<br>難易度★強度♥ミット1R  | ボクシング<br>(有酸素)<br>小島・林<br>難易度★強度♥♥                  | 15 |
| 16 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥ミット1R       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | キックボクシング<br>(初心者)<br>関口 祐冬<br>難易度★強度♥ミット1R          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>古賀 直人<br>難易度★強度♥ミット1R    | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>林・高橋<br>難易度★★強度♥♥ミット1R  | キックボクシング<br>(初心者)<br>小島・林<br>難易度★強度♥ミット1R           | 16 |
| 17 | キックボクシング<br>(コンビネーションミット)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥♥ミット1R    | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>芹沢<br>難易度★強度♥ミット1R       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>小島 岳大<br>難易度★★強度♥♥ミット1R    | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>古賀 直人<br>難易度★強度♥♥ミット1R       | キックボクシング「無料体験限定」<br>林・高橋<br>難易度★強度♥  | キックボクシング「無料体験限定」<br>小島・林<br>難易度★強度♥                 | 17 |
| 18 | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                              | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>芹沢<br>難易度★★強度♥♥ミット1R       | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | フリートレーニング<br>(インストラクター不在)                           | 17:45class ends 18:00close   |   | 18 |
| 19 | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>小島・林<br>難易度★強度♥♥ミット1R           | キックボクシング<br>(初心者)<br>芹沢<br>難易度★強度♥ミット1R             | キックボクシング<br>(初心者)<br>國金 慎太郎<br>難易度★強度♥♥ミット1R        | キックボクシング<br>(初心者)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥ミット1R          | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>林 直人<br>難易度★強度♥♥ミット1R        | ※ミドルシニアクラスは50代以上推奨のクラスになります。<br><br>※ファイトフィットはマスパー禁止です。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。<br><br>※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。<br><br>※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。 |   | 19 |
| 20 | ボクシング<br>(有酸素)<br>小島・林<br>難易度★強度♥♥                     | キックボクシング<br>(ダイエット)<br>芹沢<br>難易度★強度♥♥ミット1R          | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>國金 慎太郎<br>難易度★強度♥ミット1R   | ボクシング<br>(有酸素)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥♥                 | キックボクシング(初心者)<br>「無料体験」<br>林 直人<br>難易度★強度♥ミット1R     |  |   | 20 |
| 21 | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>小島・林<br>難易度★★強度♥♥ミット1R        | キックボクシング「無料体験限定」<br>芹沢<br>難易度★強度♥                   | 総合格闘技<br>(初心者)<br>國金 慎太郎<br>難易度★強度♥                 | キックボクシング<br>「無料体験限定」<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥            | キックボクシング<br>(中級テクニック)<br>林 直人<br>難易度★★強度♥♥ミット1R     | 21:30 自主練習   |   | 21 |
| 22 | キックボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥            | 21:45class ends 22:00close                          |   | キックボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>國金 慎太郎<br>難易度★強度♥        | キックボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>小島 岳大<br>難易度★強度♥         | キックボクシング<br>(自主練習&ミットR)<br>林 直人<br>難易度★強度♥   | 22  |    |
| 23 | 22:45class ends 23:00close                             |   |   |   |   |  | 23  |    |

# ファイトフィット溝の口 インストラクター紹介

**店舗代表 小島 岳大**

レッスン達成感No.1  
1992年7月26日(32)  
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14:00~23:00、日曜9:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング15年、キックボクシング2年  
一言:楽しくキックボクシングで汗を流しましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**林 直人**  
ダイエットNo.1  
1989年6月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜7:00~12:00、19:00~22:00  
水曜7:00~12:00、金曜19:00~23:00  
土曜9:00~18:00、日曜13:00~18:00  
格闘技歴:総合格闘技3年、ボクシング1年  
一言:継続は力なり、理想の自分になります!



**堀江 峻太**  
格闘技大好きNo.1  
1994年9月20日(29)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:金曜7:00~12:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
一言:格闘技で健康に!



**高橋 聖央**  
フレッシュNo.1  
2003年5月29日(21)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜7:00~10:00  
火曜7:00~16:00、土曜13:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング3ヶ月  
一言:楽しいクラスにしていきたい!

Coming Soon

**芹沢**  
キック指導No.1  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜17:00~22:00  
格闘技歴:キックボクシング  
一言:よろしくお願ひします。



**関口 祐冬**  
寝技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:水曜13:00~17:00  
格闘技歴:総合格闘技10年  
一言:楽しく運動しましょう!



**國金 慎太郎**  
丁寧No.1  
1993年12月5日(30)  
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技  
指導時間:水曜19:00~23:00  
格闘技歴:総合格闘技7年  
一言:寝技やキックのクラスを担当しています。



**平山 諒**  
笑顔No.1  
1999年2月16日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:木曜7:00~12:00  
格闘技歴:総合格闘技  
戦績:極真空手3年  
キックボクシング格闘代理戦争チーム武尊  
2020アマチュア修斗関東選手権準優勝  
2021アマチュア修斗関東選手権優勝  
2021全日本アマチュア修斗選手権大会出場  
2023DEEPフューチャーキングトーナメント出場  
2023年 fighting Nexusプロデビュー勝利  
柔術 青帯  
一言:楽しく格闘技を学びましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



**古賀 直人**  
接客No.1  
1990年4月12日(34)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:金曜14:00~18:00  
競技歴:キックボクシング  
格闘技で身も心も健康になりましょう!