



★ファイトフィット中目黒 1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	
	7:00open 7:10start							
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	ボクシング (初心者) 出田 裕一 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) 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	1月1日 12:00~15:00 1月2日 12:00~15:00 1月3日(金) 7:00~18:00 祝日営業 1月13日(月) 7:00~18:00	7	
8	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】 出田 裕一 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 (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】 ルイ 難易度★強度▼	無料体験実施中！！ 体験予約はWEBから！！	8	
9	キックボクシング (ダイエツト) ルイ 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (ダイエツト) 出田 裕一 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 (ダイエツト) ルイ 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験限定】 足立剛 ルイ 難易度★強度▼ミット1R		9	
10	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 (コンビネーションミット) 出田 裕一 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▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 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】 ルイ 難易度★強度▼		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】 出田 裕一 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】 ルイ 難易度★強度▼	フリートレーニング (インストラクター不在)	12:00open 12:10start 13:00open 13:10start	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▼	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(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 (初心者) 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 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 (ダイエツト) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 古賀 直人 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 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 (初級テイクアウト) 廣田 秀太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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) 古賀 直人 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 (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	ノーギ柔術 (初心者) 石司 晃一 難易度★強度▼	15
16	キックボクシング (ダイエツト) 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	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 (初心者) 古賀 直人 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) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (初級テイクアウト) 下田 真士 難易度★★強度▼	ノーギ柔術 (中級者) 石司 晃一 難易度★★強度▼▼	16
17	キックボクシング (ダイエツト) 廣田 秀太 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエツト) MARU 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 重吉 史斗 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 古賀 直人 難易度★強度▼	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2R) 下田 真士 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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)	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)	17:45class ends 18:00close		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	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 (初心者) 足立剛 難易度★強度▼ミット無し	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	キックボクシング (初心者) 足立剛 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 ※インストラクターの都合により、時間割と変更される ことがあります。 ※必ずお読みください。お読みの上ご来店ください。		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	キックボクシング (ダイエツト) 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	※女性スタッフ、専業主婦、学生スタッフより 性別が異なるスタッフのミット受けはお願いする場合がございます。		20
21	キックボクシング(ダイエツト) 【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 (中級テイクアウト) 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	キックボクシング 【無料体験限定】 足立剛 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を1R持ちます。 ※参加人数1人以上の場合ミットは持たせていただきます。 ※また、途中から参加された方のミットは持たせていません。 ※無料体験限定は既存会員登録は参加できません		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立剛 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 関口 祐冬 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 足立剛 難易度★強度▼			22
23	22:45class ends 23:00 close							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19:00-23:00
火曜 19:00~23:00
水曜7:00-11:00 19:00-23:00
金曜7:00~11:00 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:一緒に頑張りますよ!

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



Coming Soon



Coming Soon

ルイ

基礎NO.1
2003年11月19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、水曜7:00~12:00
一言:キックボクシングで健康にならしましょう!

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28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、水曜13:00~18:00
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19:00~23:00
格闘技歴:総合格闘技10年
一言:楽しく運動しましょう!

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:木曜 13:00-18:00
格闘技で身も心も健康にならしましょう!
競技歴:キックボクシング

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!

Coming Soon

Coming Soon

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。

出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1!
1984年10月7日
指導クラス:ボクシング
指導時間:
火曜7:00~12:00
格闘技歴:ボクシング10年以上
一言:色々なレッスンを楽しんでいきましょう!