



★ファイトフィット高田馬場駅前 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 or 23:00 土曜12:00~18:00 日曜12:00~18:00(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	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★ 強度♥ミット1R	※祝日営業は18時まで 年末年始の営業時間 12/31(火)~1/1(水)12:00~15:00 1/2(木)休館 1/3(金)7:00~18:00 1/4(土)通常営業再開		7		
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 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1R	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 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1R					8
9	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 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	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 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					9
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 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1R	キックボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 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1R			無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		10
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 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)	ボクシング (テクニク) 瀬下 鉄弥 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 安田 高久 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 伊藤 力也 難易度★★ 強度♥♥ミット1R	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)	キックボクシング 「無料体験限定」 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	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 (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット無し	12		
13	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 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1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高田 靖一 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 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) 安田 高久 難易度★★ 強度♥ミット無し	13		
14	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 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	キックボクシング (コンビネーションミット) 伊藤 力也 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) 安田 高久 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) 高田 靖一 難易度★★ 強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★ 強度♥	14		
15	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 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」 伊藤 力也 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 高田 靖一 難易度★ 強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット無し	15		
16	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	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	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高田 靖一 難易度★ 強度♥♥ミット1R	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 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) 安田 高久 難易度★★ 強度♥ミット無し	16		
17	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) 平丸 勝基 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)	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 (自主練習&ミット2R) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 安田 高久 難易度★ 強度♥	17		
18	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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)	17:45class end 18:00close		18		
19	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 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) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 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 となっております。 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	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 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) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	*インストラクターの都合により、時間割と担当者が 変更される場合があります。 sns等で告知しますのでご確認の上ご来店ください。		20		
21	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥ミット無し	*初心者クラスでも会員さん同士での ミットの持ち合いを行うことがあります。 参加人数4人以上の場合はミットは持ち込みの予定です。 入会後まもない方は初心者クラスに参加し、 基本、基礎を学んでください。		21		
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★ 強度♥	21:45 class end 22:00 close		ボクシング (自主練習&ミット2R) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 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4人以上の場合はミットは持ち込みの予定です。 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。		22		
23	22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close				23		

ファイトフィット高田馬場駅前 インストラクター紹介

店舗代表 瀬下 鉄弥

1993年2月20日(31)
 指導クラス:ボクシング
 指導時間:月曜日18時~22時、水曜日18時~22時、金曜日19時~22時
 格闘技歴:ボクシング3年
 一言:基本的な動きなど得意としておりますが、ゲーム感覚で楽しくレッスンを学ぶ事を心がけております。
お掃除美化 & レットNO.1



店舗SNS

X facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



塚原 健二
 1983年12月8日(40)
 指導クラス:ボクシング
 指導時間:月曜日13時~17時、火曜日12時~15時
 格闘技歴:プロボクシング7年
 一言:格闘技で日本を健康に!!
スマイルNO.1



平丸 勝基
 1976年7月12日
 指導クラス:ボクシング、キック、レスリング
 指導時間:火曜日16時~22時
 格闘技歴:30年
 一言:武斗者同士、目指す格闘ババ、考える! 感じる! 美しい格闘技
目から鱗のレッスンNO.1



高田 靖一
 1985年12月10日(37)
 指導クラス:キックボクシング、ボディメイク
 指導時間:金曜日15:00~18:00
 格闘技歴:キックボクシング3年、ボディメイク5年
 一言:タイプ別でキックボクシング指導をします
 気軽に相談下さい!!
元氣NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



伊藤 力也
 1999年10月29日(24)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:火曜日7時~11時、水曜日13時~17時
 金曜日19時~1時
 格闘技歴:フルコン空手、キックボクシング
 一言:キックボクシングと一緒に汗を流しましょう!
イケメンNO.1



安田 高久
 1975年1月14日(48)
 指導クラス:キックボクシング
 指導時間:月曜日7時~12時、水曜日7時~16時
 土曜日12時~16時
 格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年
 総合格闘技2年
 一言:格闘技で心身ともに磨き面白おかしく通って頂くをお手伝いします
総合格闘技NO.1