



# ★ファイトフィット吉祥寺 1月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00 (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		
	7:00open 7:10start								
7	ボクシング (モーニング) 粕谷 雄一郎 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (モーニング) 土居 海 難易度★強度▼ミット無	ボクシング 「無料体験限定」 野田 賢史 難易度★強度▼	キックボクシング (モーニング) 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (モーニング) 土居 海 難易度★強度▼ミット無	<p>※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようご注意ください。</p> <p>※有酸素ボクシングクラス、フレックスのクラス中は、サンドバックやミットなど、大きな音の出るトレーニングは禁止となります。ご了承をお願いします。</p> <p>※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) =12:00~18:00 *1月3日(金)=7:00~18:00</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!</p>		7	
8	ボクシング 「無料体験限定」 粕谷 雄一郎 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	ボクシング (初心者) 野田 賢史 難易度★強度▼ミット1R	フィジカルトレーニング (初級) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼				8
9	ボクシング (ダイエット) 粕谷 雄一郎 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★強度▼ミット無	フィジカルトレーニング (中級) 野田 賢史 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	フィジカルトレーニング (中級) 土居 海 難易度★★強度▼ミット無				9
10	ボクシング (初心者) 「無料体験」 粕谷 雄一郎 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 稲垣 翔大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ミット1R				10
11	ボクシング (中級テクニック) 粕谷 雄一郎 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 土居 海 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼				11
	12:00open 12:10start								
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 (初心者) 土居 海 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング 「無料体験限定」 大貫 健一 難易度★強度▼	12	
13	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット無	フリートレーニング (インストラクター不在)	フレックス(ストレッチ) 稲垣 翔大 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 土居 海 難易度★強度▼	キックボクシング (コンビネーションミット) 土居 海 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 漆原 季亮 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度▼ミット無	13	
14	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット無	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	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★強度▼ ミット1R	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット無	有酸素ボクシング (初心者) 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無	フィジカルトレーニング (初心者) 大貫 健一 難易度★強度▼ミット無	14	
15	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング 「無料体験限定」 稲垣 翔大 難易度★強度▼	キックボクシング (初心者) 土居 海 難易度★強度▼ ミット無	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 漆原 季亮 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 大貫 健一 難易度★★強度▼ミット無	15	
16	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」 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (中級テクニック) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (ダイエット) 土居 海 難易度★強度▼ ミット無	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 (中級テクニック) 漆原 季亮 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 大貫 健一 難易度★強度▼ミット無	16	
17	キックボクシング 「無料体験限定」 藤井 重綺 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)	キックボクシング 「無料体験限定」 市川 裕隆 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 漆原 季亮 難易度★強度▼	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 大貫 健一 難易度★強度▼	17	
	17:45class ends 18:00close								
18	キックボクシング (ダイエット) 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット無	フィジカルトレーニング (初級) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (ダイエット) 井上 洸 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット無			18	
19	キックボクシング (コンビネーションミット) 藤井 重綺 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 市川 裕隆 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 井上 洸 難易度★強度▼ミット無	キックボクシング (ダイエット) 市川 裕隆 難易度★★強度▼ミット無			19	
20	ボクシング (中級テクニック) 藤井 重綺 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (初心者) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 井上 洸 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (中級テクニック) 市川 裕隆 難易度★★強度▼ミット無			20	
21	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 藤井 重綺 難易度★強度▼ミット無	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	キックボクシング (ダイエット) 稲垣 翔大 難易度★★強度▼ミット無	キックボクシング (コンビネーションミット) 井上 洸 難易度★★強度▼ミット無	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			21	
22	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度▼	21:45 class end 22:00 close	21:45 class end 22:00 close	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 市川 裕隆 難易度★強度▼			22	
23		22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close			23	

※女性スタッフ、怪我をしているスタッフ、スタッフより体が大きい会員様、手続き中のミット受けはお断りする場合がございます。

※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たせ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。

# ファイトフィット吉祥寺 インストラクター紹介

店舗代表 藤井 重綺

1995年11月17日(28)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間  
月曜 13:00~22:00 水曜10:00~12:00  
格闘技歴:20年  
一言:楽しく格闘技しましょう  
打ち込みNo.1



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



土居 海

1986年7月24日(38)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~13:00、木曜13:00~17:00  
金曜7:00~14:00  
格闘技歴:16年  
一言:一緒に楽しんで成長しましょう!  
身体の特徴の多さNo.1



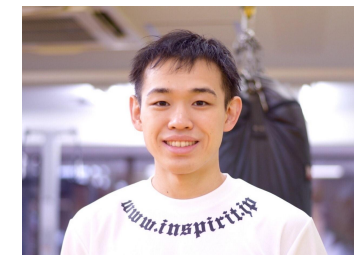
市川 裕隆

1967年1月11日(57)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜 13:00~23:00、金曜 13:00~23:00  
格闘技歴:6年  
一言:楽しく格闘技しましょう!  
フレンドリーNo.1



大貫 健一

1980年8月6日(44)  
指導クラス:キック、フィジカル  
指導時間:  
日曜12:00~18:00  
格闘技歴:10年  
資格取得:運動学、人体の知識豊富です。  
一言:マッサージ、鍼灸の知識を丁寧に教えます  
健康知識No.1



漆原 季亮

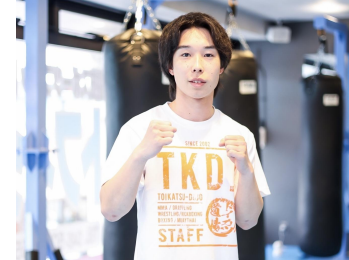
1989年3月2日(35)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
土曜12:00~18:00  
格闘技歴:15年  
一言:キックボクシングの基礎を丁寧に教えます  
丁寧なレッスンNo.1



稲垣 翔大

2002年9月25日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜13:00~22:00、木曜7:00~12:00  
格闘技歴:1年  
一言:格闘技で健康に!  
瞬発力No.1

Coming Soon



井上 洸

2001年11月6日(22)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
木曜18:00~22:00  
格闘技歴:6ヶ月  
一言:一緒に楽しく格闘技をして健康になりましょう!  
スピードNo.1



野田 賢史

1995年6月7日(29)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~10:00  
格闘技歴:10年  
一言:楽しく格闘技しましょう!  
フォーム指導NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net