



★ファイトフィット溝の口 1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	
	7:00open 7:10start					※平日は7:00オープン クラスは7:10分スタートです。 ※年始の営業時間 1/1(水)12:00~15:00 1/2(木)12:00~15:00 1/3(金)7:00~18:00 1/4(土)通常営業 祝日営業 13(月)7:00~18:00まで 9:00open 9:10start		
7	キックボクシング (モーニング) 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R			
8	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 松本 大輔 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 堀江 竣太 難易度★強度♥ミット1R		8	
9	キックボクシング 【無料体験限定】 松本 大輔 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 堀江 竣太 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 藤田 智成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	9
10	キックボクシング (ダイエット) 松本 大輔 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング【無料体験】 (ミドルシニア 50代以上推奨) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 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) 藤田 智成 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) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	10
11	ノーギ柔術 (初心者) 松本 大輔 難易度★強度♥	ノーギ柔術 (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 堀江 竣太 難易度★強度♥	ボクシング【無料体験】 (ミドルシニア 50代以上推奨) 藤田 智成 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット無し	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)	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)	12
13	フリートレーニング (インストラクター不在)	フィジカル(初心者) 【無料体験】 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 関口 祐冬 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)	キックボクシング 【無料体験限定】 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 小島 岳大 難易度★強度♥	13
14	キックボクシング (ダイエット) 堀江 竣太 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 古賀 直人 難易度★強度♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	フィジカルトレーニング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	14
15	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 堀江 竣太 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) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 関口 祐冬 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 古賀 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	15
16	キックボクシング (コンビネーションミット) 堀江 竣太 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) 関口 祐冬 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 古賀 直人 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	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(初心者) 【無料体験】 芹沢 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 (中級テクニック) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 古賀 直人 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (自主練習&ミット)	キックボクシング (自主練習&ミット)	17
18	キックボクシング 【無料体験限定】 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) 芹沢 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)	17:45class ends 18:00close		18
19	キックボクシング (ダイエット) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 芹沢 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) TSUKASA 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。		19
20	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング (ダイエット) 芹沢 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 國金 慎太郎 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 小島 岳大 難易度★強度♥♥	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	※ファイトフィットはマスパバー禁止です。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。 ※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。		20
21	キックボクシング (中級テクニック) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング【無料体験限定】 芹沢 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング 【無料体験限定】 小島 岳大 難易度★強度♥	キックボクシング (中級テクニック) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット無し	※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。		21
22	キックボクシング (自主練習&ミット)	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミット)	キックボクシング (自主練習&ミット)	キックボクシング (自主練習&ミット)			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18:00~23:00
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@



Coming Soon

松本 大輔
わかりやすさNo.1
1988年8月11日(35)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:月曜7:00~12:00
格闘技歴:総合格闘技、柔術
一言:初めての方でもわかりやすいレッスンをします!



堀江 峻太
格闘技大好きNo.1
1994年9月20日(30)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
指導時間:月曜14:00~17:00、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、総合格闘技
指導時間:火曜7:00~16:00
水曜7:00~12:00、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!



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。

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

関口 祐冬
寝技No.1
1996年11月4日(28)
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(31)
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、総合格闘技
指導時間:木曜7:00~12:00
格闘技歴:総合格闘技
一言:楽しく格闘技を学びましょう!



Coming Soon



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!

TSUKASA
筋トレNo.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:金曜19:00~23:00
格闘技で人生を変えましょう!

藤田 智成
食事量No.1
2002年1月13日(22)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:土曜9:00~12:00
格闘技歴:柔道、レスリング
一言:元気になりましょう!