



★ファイトフィット中目黒 2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) 横山 英隆 難易度★強度▼ミット1R	ボクシング (モーニング) 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	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) 野津 良太 難易度★強度▼ミット1R	2月祝日営業日 2月11日 18:00 2月24日 18:00		
8	キックボクシング 【無料体験限定】 横山 英隆 難易度★強度▼	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 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング 【無料体験限定】 野津 良太 難易度★強度▼			8
9	キックボクシング (ダイエット) 横山 英隆 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) 出田 裕一 難易度★強度▼ミット無し	キックボクシング(初心者) (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) (ダイエット) 足立 剛 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング(初心者) (ダイエット) 野津 良太 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	キックボクシング 【無料体験限定】 横山 英隆 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 【無料体験限定】 足立 剛 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 野津 良太 難易度★強度▼ミット1R			10
11	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) 出田 裕一 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】 野津 良太 難易度★強度▼			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)	12:00open 12:10start 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	
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 (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★強度▼ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 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) 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	
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▼	
16	キックボクシング (ダイエット) 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▼▼	
17	キックボクシング 【無料体験限定】 廣田 秀太 難易度★強度▼	キックボクシング (ダイエット) 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▼	
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		
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 (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) 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。 ※必ず告知しますのでご確認の上ご来店ください。 ※女性スタッフ、専業主婦もいるスタッフ、スタッフより 体が大きい職員様のミット受けはお願い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1R1R持ちます。 ※参加人数4人以上の場合ミット受けは行ってい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たない場合がございます。 ※無料体験限定は既存会員登録は参加できません		
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 (ダイエット) 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	20		
21	キックボクシング(ダイエット) 【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 (中級テクニック) 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▼	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
木曜7:00~11:00 水曜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!



野澤 良太

ミット指導NO.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:金曜07:00~12:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:キックボクシングで健康になりますよ!

Coming Soon

店舗SNS
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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
格闘技歴: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!

Coming Soon



Coming Soon

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りますよ!
格闘技歴:キックボクシング

Coming Soon

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!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net

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。

Coming Soon

出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1!
1994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!

Coming Soon

横山 英隆

個別指導NO.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜07:00~11:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:楽しみましょう! よろしくお願います!