



# ★ファイトフィット目黒白金 2月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 12:00~18:00 日曜 12:00~18:00(年中無休)「祝日 18:00迄」

【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) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (モーニング) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	※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て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。		7		
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 Ryo 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」 館上 一樹 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し			8		
9	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) Ryo 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」 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 Ryo 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」 館上 一樹 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し			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 (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (初心者) GEENIE 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) Ryo 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) Ryo 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)	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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♥ミット無し	12		
13	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) GEENIE 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 (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 難易度★強度♥ミット無し	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	13		
14	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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)	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 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」 Ryo 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) GEENIE 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♥ミット無し	14		
15	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) GEENIE 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) Ryo 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 GEENIE 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	15		
16	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 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)	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) Ryo 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 GEENIE 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」 伊藤 力也 難易度★強度♥ミット無し	16		
17	キックボクシング (ダイエット) 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) 「無料体験」 館上 一樹 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)	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) GEENIE 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 伊藤 力也 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	ボクシング (有酸素) 館上 一樹 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」 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	※女性インストラクターの場合、男性会員様のミット受けは出来かねますのでご了承ください。 ※レディースクラスは男性の方はご参加いただけません。(フリートレーニングのみ可能)  ※祝日は18時までの営業になります。 ※年末年始は短縮営業となります。 1月1日(水)、1月2日(木) 12:00~15:00 1月3日(金) 7:00~18:00 1月13日(月) 7:00~18:00		19		
20	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 館上 一樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 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) 館上 一樹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 岡山 直樹 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」 館上 一樹 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」 岡山 直樹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者キックテクニック) 岡山 直樹 難易度★強度♥♥ミット1R			21		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 館上 一樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 岡山 直樹 難易度★強度♥	※フレックスは、音楽に合わせてのストレッチクラス の為、自主練習、サンドバッグ禁止になります。		22		
23	22:45class ends 23:00 close									23

# ファイトフィット目黒白金 インストラクター紹介

店舗代表 館上 一樹

2001年9月7日(23)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜14:00~23:00、水曜15:00~23:00、木曜7:00~17:00  
筋力No.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:みんなが参加できるクラスにします。



GEENIE

1978年10月13日(46)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
火曜7:00~18:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング14年 店舗美化No.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:一緒に楽しくボクシングしましょう!



岡山 直樹

1990年10月27日(34)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
火曜19:00~23:00、木曜19:00~23:00  
金曜19:00~23:00  
格闘技歴:キック10年、アマニックNo.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:まずは楽しむことから始めましょう!

店舗SNS  
X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



Ryo

1984年10月13日(40)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~12:00、金曜7:00~17:00  
格闘技歴:キック2年 ミットNo.1  
戦績:なし、タイトル/ランキング:なし  
一言:楽しく頑張りましょう!



伊藤 力也

1999年10月29日(25)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
日曜12:00~18:00  
格闘技歴:空手20年 戦績No.1  
戦績:120戦17勝3敗、タイトル:正選委顧問東大会10度優勝  
一言:キックボクシングで楽しく汗を流しましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net