



# ★ファイトフィット自由が丘 2月時間割★

【営業時間】平日 7:00~23:00 土曜 9:00~18:00 日曜 9:00~18:00 (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) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 新井 一世 難易度★ 強度♥ミット1R	ボクシング (初心者) 出田 裕一 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) ルイ 難易度★ 強度♥ミット1R		
8	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (コンビネーションミット) 新井 一世 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」 出田 裕一 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) ルイ 難易度★ 強度♥♥ミット1R	9:00open 9:10start	
9	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	フィジカルトレーニング (初心者) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥	キックボクシング 「無料体験限定」 新井 一世 難易度★ 強度♥	ボクシング (ダイエット) 出田 裕一 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 ルイ 難易度★ 強度♥	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
10	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 難易度★ 強度♥♥ミット1R	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 (コンビネーションミット) ルイ 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) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★ 強度♥ミット無し
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊 皇秀 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) 新井 一世 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) 「無料体験」 ルイ 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♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥ミット無し
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)	キックボクシング (中級テクニック) 重吉 史斗 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) 重吉 史斗 難易度★★ 強度♥♥ミット無し
13	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) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 新井 一世 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) 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 足立 剛 難易度★ 強度♥ミット1R
14	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」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	ムエタイ (中級テクニック) 新井 一世 難易度★★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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♥♥ミット1R	キックボクシング (ミドルシニア) 「無料体験」 榊 皇秀 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1R
15	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) 「無料体験」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	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 (有酸素) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 足立 剛 難易度★ 強度♥♥
16	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 (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者) 榊 皇秀 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 (ダイエット) 関口 祐冬 難易度★ 強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) 榊 皇秀 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1R
17	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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) 榊 皇秀 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 「無料体験限定」 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) 榊 皇秀 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♥
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)	18:00 close	
19	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 重吉 史斗 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 「無料体験」 榊 皇秀 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」 重吉 史斗 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」 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ミット無し	※ファイトフィットはマスパー禁止です。 ※祝日は18時までの営業になっております。 ※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ない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たない場合がございます。	
20	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥♥ミット無し		
21	キックボクシング (初心者) 重吉 史斗 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」 重吉 史斗 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) 榊 皇秀 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」 重吉 史斗 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) 榊 皇秀 難易度★★ 強度♥♥ミット無し		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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) 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) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 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) 榊 皇秀 難易度★ 強度♥		
23	23:00 close						

# ファイトフィット自由が丘 インストラクター紹介

店舗代表 榊 皇秀

フォーム指導No.1!  
2001年9月30日  
指導クラス:キックボクシング、フィジカル  
指導時間:  
月曜7:00~13:00、火曜7:00~11:00、13:00~16:00  
水曜15:00~18:00、金曜19:00~23:00、土曜13:00~18:00  
格闘技歴:キックボクシング2年  
一言:フォームの改善ならおまかせください!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



重吉 史斗

優しいクラスNo.1!  
1982年10月14日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
月曜15:00~23:00、火曜20:00~23:00、  
木曜14:00~23:00、土曜9:00~13:00、日曜9:00~13:00  
格闘技歴:15年  
一言:パーソナルレッスンもおすすです!



新井 一世

知識No.1!  
生年月日:1982年8月19日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
水曜7:00~15:00  
格闘技歴:20年  
一言:ニーズに合った指導をしています!



足立 剛

月間指名本数NO.1  
生年月日:1987年11月11日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜7:00~11:00  
格闘技歴:キックボクシング4年、ムエタイ4年  
一言:一緒に頑張りましょう!



ルイ

基礎No.1!  
2003年11月15日  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:  
金曜7:00~12:00  
一言:キックボクシングで健康になりましょう!



出田 裕一

達成感のあるレッスンNo.1!  
1984年10月7日  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:  
木曜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ます!



関口 祐冬

実践No.1!  
1996年11月4日  
指導クラス:ムエタイ、キックボクシング  
指導時間:  
金曜13:00~18:00  
格闘技歴:MMA10年  
一言:楽しく格闘技していきましょう!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net