



★ファイトフィット吉祥寺 3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	※祝日は18時までの営業になります。 お間違いないようにご注意ください。 ⇒7:00~18:00 ※有酸素ボクシングクラス、フレックスのクラス中は、 サンドバッグやミットなど、大きな音の出るトレーニングは 禁止となります。ご了承ください。		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		無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!	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	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)	12:00open 12:10start		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 (初心者) 土居 海 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) 「無料体験」 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
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	17:45class ends 18:00close		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	※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。	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 (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 (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 (初心者) 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		

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(29)
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



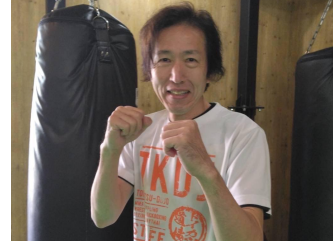
店舗SNS

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



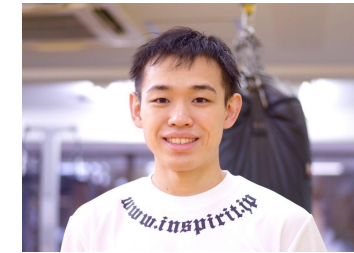
市川 裕隆

1967年1月11日(58)
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。
健康知識No.1
一言:マッサージ、鍼灸の基礎を丁寧に教えます



漆原 季亮

1989年3月2日(36)
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



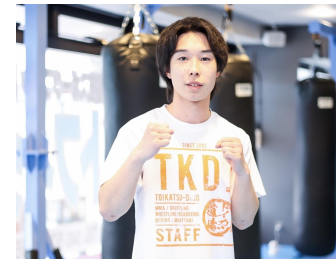
稲垣 翔大

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



粕谷 雄一郎

1996年11月6日(28歳)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
月曜 7:00~12:00
格闘技歴:15年
一言:楽しく格闘技しましょう!
ボクシング指導No.1



井上 洸

2001年11月6日(23)
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