



★ファイトフィット溝の口 3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							
7	キックボクシング (モーニング) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニック) MARU 難易度★強度♥♥ミット無し	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 (モーニング) 高橋 聖央 難易度★強度♥ミット1R	※平日は7:00オープン クラスは7:10スタートです。 祝日営業 3/20(木)7:00~18:00まで 9:00open 9:10start		7
8	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	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	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「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(初心者) 「無料体験」 高橋 聖央 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」 TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 MARU 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 (初心者) 高橋 聖央 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 (初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (初心者) TSUKASA 難易度★強度♥ミット1R	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 (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 (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 (コンビネーションミット) 高橋 聖央 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	キックボクシング (ダイエット) TSUKASA 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	フリートレーニング (インストラクター不在)	ノーギ柔術 (初心者) 高橋 聖央 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「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 (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)	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 (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(超初心者) 「来店5回未満者限定」 小島 岳大 難易度★強度♥ミット1R	ノーギ柔術 (初心者) 高橋 聖央 難易度★強度♥	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 「無料体験限定」 TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング(超初心者) 「来店5回未満者限定」 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」 小島 岳大 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 (ダイエット) TSUKASA 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 (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) 小島 岳大 難易度★強度♥♥ミット1R	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 (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」 TSUKASA 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) 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	キックボクシング 「無料体験限定」 小島 岳大 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)	キックボクシング (コンビネーションミット) TSUKASA 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) 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Ⓐ) 高橋 聖央 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットⒶ) 小島 岳大 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)	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	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) 高橋 聖央 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 (ダイエット) TSUKASA 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 高橋 聖央 難易度★強度♥♥	※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) 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」 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) 「無料体験」 TSUKASA 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	※ファイトフィットはマスク着用禁止です。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」 高橋 聖央 難易度★強度♥ 21:30 自主練習	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 (中級テクニック) TSUKASA 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) 高橋 聖央 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Ⓐ) 小島 岳大 難易度★強度♥	21:45class ends 22:00close	キックボクシング (自主練習&ミットⒶ) 國金 慎太郎 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットⒶ) TSUKASA 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミットⒶ) 高橋 聖央 難易度★強度♥			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@



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13:00~22:00、木曜7:00~12:00
金曜7:00~12:00、19:00~23:00、土曜9:00~18:00
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ます!



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
格闘技で身も心も健康になりましょう!



TSUKASA
筋肉No.1
1985年9月9日(39)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜7:00~12:00
火曜7:00~12:00、木曜14:00~23:00
一言:格闘技で人生変えましょう!



MARU
充実度No.1
指導クラス:キックボクシング
指導時間:水曜7:00~11:00
格闘技歴:キックボクシング
一言:よろしく願います。



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。

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net