



# ★ファイトフィット目黒白金 3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) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (モーニング) 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たせ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。	
8	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)「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」 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」 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」 難易度★強度♥ミット無し		
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) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R		
10	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)「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」 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」 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」 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!!	
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1R	キックボクシング (初心者)デテック 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者)デテック 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)		
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	
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 (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) 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング (初心者) 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (初心者)「無料体験」 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」 難易度★強度♥♥ミット1R
14	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) 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」 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」 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」 難易度★強度♥ミット無し
15	フィジカルトレーニング (初心者) 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 (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 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) 難易度★強度♥♥ミット1R
16	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	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) 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)	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」 難易度★強度♥ミット無し
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)	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 (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) 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	ボクシング (有酸素) 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」 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	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	キックボクシング (ダイエット) 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。 ※祝日は18時までの営業になります。 3月20日(木)7:00~18:00	
20	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ストレッチ&キック)「ベア無し」 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」 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (ストレッチ&キック)「ベア無し」 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」 難易度★強度♥ミット無し		
21	キックボクシング (ダイエット) 難易度★強度♥♥ミット1R	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	キックボクシング (初心者)デテック 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (初心者)デテック 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング (初心者)デテック 難易度★強度♥♥ミット1R		
22	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥		
23	22:45class ends 23:00 close						

# 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7:00~12:00  
木曜7:00~16:00、金曜7:00~15:00、日曜12:00~18:00  
初~No.1  
実績: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7:00~16:00、土曜12:00~18:00  
格闘技歴:ボクシング15年、空手実化No.1  
実績: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水曜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、テควันNo.1  
実績: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@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net