



# ★ファイトフィット高田馬場駅前 3月時間割★

【営業時間】平日 7:00~22:00 or 23:00 土曜12:00~18:00 日曜12:00~18:00(年中無休) 祝日 18時まで

【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	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) 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	※祝日営業は18時まで -3月20日(火)			
8	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 森脇 公三 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) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R				
9	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R				
10	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 森脇 公三 難易度★強度♥ミット1R	無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!			
11	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 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) 森脇 公三 難易度★★強度♥ミット1R	ボクシング (テクニック) 瀬下 鉄弥 難易度★★強度♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 安田 高久 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級テクニク) 森脇 公三 難易度★★強度♥♥ミット1R			12:00open 12:10start	
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 (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★ 強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★ 強度♥ミット無し		
13	ボクシング(初心者) 「無料体験」 塚原 健二 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(初心者) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 アサヒ 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 安田 高久 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 高田 靖一 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★★強度♥ミット無し		
14	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング (ダイエット) 平丸 勝基 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) アサヒ 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) 安田 高久 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) 高田 靖一 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度♥		
15	ボクシング 「無料体験限定」 塚原 健二 難易度★強度♥	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 「無料体験限定」 アサヒ 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 安田 高久 難易度★強度♥	キックボクシング 「無料体験限定」 高田 靖一 難易度★強度♥	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (初心者) 安田 高久 難易度★強度♥ミット無し		
16	ボクシング (ダイエット) 塚原 健二 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング 「無料体験限定」 平丸 勝基 難易度★強度♥	キックボクシング (ダイエット) アサヒ 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 安田 高久 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (ダイエット) 高田 靖一 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) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 安田 高久 難易度★★強度♥ミット無し		
17	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 (自主練習&ミット2R) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 安田 高久 難易度★強度♥		
18	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング(初心者) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 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)	17:45class end 18:00close  *ファイトフィットはマンスパー、スパーリング等禁止 となっております。 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、時間割と担当者が 変更されることがあります。 sns等で告知しますのでご確認ください。  *初心者クラスでも会員さん同士での ミットの持ち合いを行うことがあります。 入会後まもない方は初心者クラスに参加し、 基本、基礎を学んでください。  ※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。			
19	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★★強度♥ミット無し	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング (初心者) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技(入門) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し				
20	ボクシング (有酸素) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	ボクシング (ダイエット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (コンビネーションミット) 平丸 勝基 難易度★★強度♥♥ミット無し				
21	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング (初心者) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し	ボクシング 「無料体験限定」 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	ボクシング (コンビネーションミット) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥♥ミット無し	総合格闘技 (初心者) 平丸 勝基 難易度★強度♥ミット無し				
22	ボクシング (自主練習&ミット2R) 難易度★強度♥	21:45 class end 22:00 close		ボクシング (自主練習&ミット2R) 瀬下 鉄弥 難易度★強度♥	キックボクシング (自主練習&ミット2R) 平丸 勝基 難易度★強度♥				
23	22:45 class end 23:00 close			22:45 class end 23:00 close					

# ファイトフィット高田馬場駅前 インストラクター紹介

**店舗代表 瀬下 鉄弥**

1993年2月20日(32)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:月曜日18時~22時、水曜日7~12時・18時~22時  
木曜日18~22時  
格闘技歴:ボクシング13年  
一言:基本的な動きなど得意ですがゲーム感覚で楽しくレッスする事を心掛けております。  
★お陰様で美体 & ミットNO.1



## 店舗SNS

X facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



**塚原 健二**  
1983年12月8日(42)  
指導クラス:ボクシング  
指導時間:月曜日13時~17時、火曜日12時~15時  
格闘技歴:プロボクシング7年  
一言:格闘技で空手を健康に!!  
★スマイルNO.1



**平丸 勝基**  
1976年7月12日(48)  
指導クラス:ボクシング、キック、レスリング  
指導時間:火曜日13時~22時、金曜日19:00~23:00  
格闘技歴:30年  
一言:武芸者魂を 目指す格闘ババ  
考える! 感じる! 美しい格闘技  
★目から湧くレッスNO.1



**高田 靖一**  
1985年12月10日(40)  
指導クラス:キックボクシング、飛踢メイク  
指導時間:金曜日15:00~17:00  
格闘技歴:キックボクシング3年、飛踢メイク3年  
一言:タイプ別でキックボクシング指導をしています  
気軽に相談下さい!!  
★元NO.1

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net



**森脇 公三**  
1982年11月27日(43)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:火曜日7:00~12:00、金曜日7:00~12:00  
格闘技歴:15年(柔術、総合格闘技、キックボクシング)  
一言:楽しく頑張りましょう!!  
★ボクシングNo.1



**安田 高久**  
1975年1月14日(50)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:月曜日7時~12時、木曜日7時~16時  
土曜日12時~18時  
格闘技歴:剣道20年、キックボクシング4年  
柔術、2段2級  
一言:格闘技で心身ともに磨き面白おかしく過ごすかけをお手伝いします  
★健康者No.1



**アサヒ**  
2006年11月13日(18)  
指導クラス:キックボクシング  
指導時間:水曜日13時~17時  
格闘技歴:伝説空手8年、キックボクシング1年  
一言:基礎的な動きなどを得意としています。  
★基本No.1