



★ファイトフィット上大岡 3月時間割★

【営業時間】平日 9:00~22:00 土曜 9:00~15:00 日曜 9:00~15:00 (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 ■ヨガ・ピラティス ■空手 ■無料体験限定

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7								7
8	9:00open 9:10start							8
9	キックボクシング(初心者) 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 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】 平山 諒 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】 平山 諒 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】 平山 諒 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1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 榊原 左恵 難易度★強度♥ミット1R	9
10	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 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 【無料体験限定】 榊原 左恵 難易度★強度♥ミット無し	10
11	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 榊原 左恵 難易度★強度♥♥ミット1R	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)	キックボクシング (初心者) 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング 【無料体験限定】 榊原 左恵 難易度★強度♥ミット無し	12
13	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 平山 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 TSUKASA 平山 諒 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 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】 榊原 左恵 難易度★強度♥ミット1R	13
14	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 平山 諒 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】 TSUKASA 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 平山 諒 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】 平山 諒 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1R	キックボクシング (コンビネーションミット) 榊原 左恵 難易度★強度♥♥ミット1R	14
15	キックボクシング 【無料体験限定】 平山 諒 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】 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング (中級) TSUKASA 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 平山 諒 難易度★強度♥♥ミット1R	総合格闘技 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	14:45class ends 15:00close		15
16	ノーキ柔術 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	総合格闘技 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 TSUKASA 平山 諒 難易度★強度♥ミット1R	ノーキ柔術 (初心者) 平山 諒 難易度★強度♥	フリートレーニング (インストラクター不在)			16
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)	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	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
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)	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	無料体験限定クラスは、既存会員様のクラスはございません。 体験者のみとなります		18
19	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】 黒川和弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 【無料体験】 黒川和弥 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】 黒川和弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 TSUKASA 平山 諒 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。 ※怪我、体格差、手練き中のミット受けはお断りする場合がございます。 祝日は18時までの営業になります。		19
20	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 黒川和弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 【無料体験】 黒川和弥 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】 黒川和弥 難易度★強度♥♥ミット1R	打撃強化クラス 難易度★強度♥ミット無し			20
21	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	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	キックボクシング 【無料体験限定】 TSUKASA 平山 諒 難易度★強度♥ミット無し			21
22	21:45class ends 22:00 close							22
23								23

※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。
※怪我、体格差、手練き中のミット受けはお断りする場合がございます。
祝日は18時までの営業になります。

※祝日の営業時間のお知らせ
3/20 9-18

ファイトフィット上大岡インストラクター紹介

店舗代表 平山 諒

指導NOT
1999年2月16日(26)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:月曜日9-22火曜日9-17水曜日9-12木曜日9-17金曜日9-16
格闘技歴:総合格闘技、キックボクシング、柔術
キックボクシング格闘技代理戦争チーム武者
2021全日本アマチュア格闘選手権大会出場
2023DEEPフューチャーキックトーナメント出場
fighting Nexusプロ3戦無敗 柔術青帯
一言:楽しく格闘技を学びましょう!



店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



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:水曜日13-18金曜日18-22
格闘技歴:キックボクシング
一言:格闘技で人生変えましょう!



榎原 左恵

スタミナNo.1
1999年9月24日(25)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:日曜日9-15
格闘技歴:キックボクシング
一言:格闘技でもっといい1日になれますように!



黒川和弥

経歴No.1
1974年2月23日(52)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:火曜日19-22 木曜日19-22
格闘技歴:極真空手25年 キックボクシング5年
職歴 <極真空手>
神奈川県空手道選手権大会 社年部 優勝
全関東空手道選手権大会 社年部 第三位
一言:最高の格闘技ライフをサポートします!

ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net